



Universidade de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



Metodologia e Processo de Treino: as bases para a construção do modelo de jogo, no escalão de sub-15 do Vitória Sport Clube

Relatório de Estágio em Futebol realizado no Vitória Sport Clube - Campeonato Nacional de Juniores “C”

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Professor Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Júri:

Presidente

Professor Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Vogais

Professor Doutor Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Professor Doutor Óscar Farias Fialho Tojo

Tiago José Teixeira Pinto da Fonseca

2017



Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana,
como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação
do Professor Francisco Silveira Ramos.



AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, aos meus padrinhos, irmã e à Sónia por todo o apoio que me deram ao longo deste ano para terminar esta etapa de formação da minha vida.

A todos os meus amigos, em especial ao Rui Gouveia e ao David Almeida, companheiros desde o início da minha vida académica, que tanto me ajudaram a atingir este objetivo.

A todo o departamento de formação do Vitória Sport Clube por me terem recebido tão bem.

Ao Gilberto Freitas, ao Roberto Morais, ao Silvano Pereira e ao António Carneiro por toda a troca de ideias, ensinamentos e toda a aprendizagem e reflexão que me possibilitaram.

Ao professor Silveira Ramos por toda a disponibilidade que demonstrou para comigo ao longo deste desafio e por toda a sua orientação.

A todos os que partilharam alguma reflexão que me fez aprender ou questionar, obrigado!

Índice

AGRADECIMENTOS.....	3
Índice de figuras.....	6
RESUMO	8
INTRODUÇÃO.....	9
Breve Contextualização do Estágio	9
Pontos Fortes e Débeis	10
Objetivos de Formação.....	11
Estratégias a Implementar	12
Objetivos da Equipa	13
Cronograma das Tarefas das Três Áreas	13
REVISÃO DA LITERATURA	15
Planeamento, Periodização e Organização Do Treino	15
Formas de Controlo e Avaliação do Treino.....	16
PSE – Perceção subjetiva do esforço.....	16
POMS - Profile of mood states (McNair, Loo & Droppleman, 1971).	17
Prevenção e Incidências de Lesões no Futebol.....	18
Densidade Competitiva / Risco de Lesão / Rendimento	20
Programas de Prevenção de Lesões	20
Programa Fifa 11 +	22
Treino de Força.....	23
Importância Da Flexibilidade	24
ÁREA 1 – CONCEÇÃO, CONDUÇÃO E AVALIAÇÃO DO TREINO E COMPETIÇÃO	25
Conceção	25
Condução.....	29
Avaliação.....	30
Rotinas Diárias de Trabalho	32
Contexto	34
Cuidados e Necessidades Específicas da População-Alvo	34
Relato do Estágio, Microciclos e Evolução Dos Jogadores.....	35

ÁREA 2 - Projeto Inovador: Departamento de Fisiologia Vitória Sport Clube e Vitória Cup....	56
Justificação do Projeto	56
Departamento Fisiologia VSC	57
DEPARTAMENTO FISILOGIA VITÓRIA SPORT CLUBE	57
Programa Prevenção de Lesões	58
Controlo e Avaliação do Treino.....	59
Vitória Cup	60
ÁREA 3 - EVENTO RELAÇÃO COM A COMUNIDADE: BASES PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA DE FUTEBOL – “PERCURSO FORMATIVO DO JOGADOR”	62
Objetivo do Evento	62
Passos Para a Realização do Evento	63
Promoção do Evento	65
Público.....	66
Síntese De Conteúdos	66
Balanço Final	71
Avaliação do Evento	72
Sugestões e Observações	75
APRENDIZAGENS E PERSPETIVAS FUTURAS	75
CONCLUSÃO.....	78
BIBLIOGRAFIA	80
ANEXOS.....	85

Índice de figuras

<i>Figura 1:</i> Protocolo de Treino Excêntrico para Isquiotibiais	21
<i>Figura 2:</i> Execução do Exercício de Treino Excêntrico	21
<i>Figura 3:</i> Squat Jump.....	58
<i>Figura 4:</i> Salto com contramovimento unilateral.....	58
<i>Figura 5:</i> Teste Yo-Yo intermitente de resistência	58
<i>Figura 6:</i> Teste 40 metros (corrida linear)	58
<i>Figura 7:</i> Teste agilidade Illinois	59
<i>Figura 8:</i> – Cartaz de divulgação da ação de formação.....	65
<i>Figura 9:</i> Certificado de preparação da ação de formação.....	65
<i>Figura 10:</i> - Distribuição de idades dos espetadores da ação de formação.....	73
<i>Figura 11:</i> Representação da percentagem de estudantes e não estudantes no evento.	73
<i>Figura 12:</i> Distribuição da ligação ao futebol dos espetadores do evento	74
<i>Figura 13:</i> Gráfico representativo da avaliação do evento nas diferentes componentes selecionadas.....	74



RESUMO

Não há dúvidas: no presente, o futebol é um desporto que move multidões! É um desporto que apaixona milhões de pessoas.

Essa paixão induz aos jovens a procurarem clubes que lhes permitam ter o prazer de praticar a modalidade, num contexto de competição. No entanto, cada vez mais os clubes, com maior organização e com mais poderio financeiro, desejam ter os melhores jovens praticantes da modalidade nas suas escolas de formação, para que estes se desenvolvam enquanto seres humanos e como jogadores, com o intuito de um dia se tornarem rentáveis financeira e desportivamente ao clube, quando o seu processo de formação estiver concluído. Ao longo desta formação são utilizados métodos e processos, por parte dos treinadores que permitem aos jovens decidirem melhor perante o contexto de jogo, com o objetivo de os melhorar desportivamente.

O documento revela quais as metodologias e processos utilizados na conceção do treino, tendo em consideração todo um modelo de jogo defendido no escalão de Iniciados A, do Vitória Sport Clube, onde o estágio e todas as atividades desenvolvidas ao longo de todo o ano foram realizadas.

A equipa competiu no Campeonato Nacional de Juniores “C”.

Palavras-chave: Futebol; Formação; Jovens; Metodologia; Processo; Conceção; Operacionalização; Iniciados; Vitória S.C.; Critério

INTRODUÇÃO

Breve Contextualização do Estágio

O processo de estágio realiza-se no âmbito do segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana.

Vitória Sport Clube. Eis o nome da instituição em que decorrerá a oportunidade para realizar o estágio, que permite iniciar uma aprendizagem necessária e ter vivências únicas para que se tenha uma carreira duradoura e consistente no mundo do futebol.

O Vitória Sport Clube, como se sabe, é um clube da cidade de Guimarães com uma estrutura bem organizada e orientada e com uma tradição ímpar nos escalões de formação. É um clube em que se trabalha de uma forma singular e em que a aprendizagem e compreensão do jogo se torna propícia, devido à qualidade técnica dos jovens e ao conhecimento profundo de todo o corpo técnico presente na instituição e, igualmente, devido à disponibilidade e ao à vontade que essas mesmas pessoas revelam para com quem quer aprender.

No início do ano definiu-se que o estágio seria realizado no escalão de Iniciados A (sub-15). O enquadramento no seio da equipa situa-se na área da observação e da análise, sendo que nesta área coopera uma outra pessoa, já com mais experiência no clube e na função. O meu tutor responsável é o treinador principal da equipa. Para além da observação e análise, foi-me atribuído outro papel como treinador na escola de futebol “Os Afonsinhos”, no escalão de benjamins.

O Vitória Sport Clube dispõe de um complexo com 6 campos de futebol e de diversos departamentos, um dos quais o da formação. É nesse departamento onde se trabalha grande parte do tempo, uma vez que é numa dessas salas do departamento onde se preparam os treinos, onde se fazem as análises aos jogos e onde se debatem temas relacionados com o futebol. Às 15h, por norma, as equipas técnicas juntam-se e preparam toda a organização da sessão do treino que se realiza das 19:30h às 21:00h. Isto durante toda a semana, excluindo dia de descanso, tendencialmente à terça-feira, e sábado. Aos domingos é dia de jogo. Na escola de futebol “Os Afonsinhos” os treinos realizam-se às segundas e sextas às 18:30 e aos sábados às 9:00.

O cenário do estágio não se fica por aqui, uma vez que a faculdade é o elo responsável pela ligação entre estagiário e clube. Sendo o estágio realizado a uma distância considerável da faculdade, isto determinará que o empenho seja máximo. Sem

dúvida, que por vezes se tornará difícil esta simbiose, devido a todos os encargos que as deslocações representam, quer a nível financeiro quer a nível físico.

Na faculdade, apesar de distante, há também uma inserção num determinado contexto. Há grupos de trabalho onde cada um deve contribuir para a melhoria dos restantes elementos do próprio grupo. Todo esse trabalho será realizado de forma a cumprir as datas previstas da entrega das tarefas estipuladas. O contacto com os colegas do grupo e a presença nas reuniões quinzenais devem ser permanentes uma vez que permite ir percebendo toda a evolução no processo de estágio e ajudará na resolução de todos os problemas inerentes a este mesmo estágio. O orientador de estágio é o sr. Professor Mestre Silveira Ramos.

Portanto, é num contexto de distância mas de sentido de responsabilidade em que decorrerá este estágio.

Pontos Fortes e Débeis

Como referido acima, o à vontade das pessoas, no Vitória, em partilhar o conhecimento é feito de uma forma muito aberta e clara. Ora isto permite que a condução do treino e a própria avaliação do treino seja uma função adicional a realizar neste estágio, falando contudo e logicamente, numa escala diminuta. Por exemplo: podem haver fases do treino, durante uma sessão, em que estão várias estações montadas e não há pessoal técnico suficiente para assegurar toda uma supervisão necessária em todas essas estações e, desta forma, é-me sugerido para que supervisione e intervenha de forma adequada numa das estações. O relevo desta experiência é enorme, uma vez que permite passar pela vivência de orientar jovens que trabalham ao mais alto nível e que se encontram a disputar o campeonato nacional de iniciados. Acrescentando ao referido anteriormente, não são raras as vezes em que se questiona o que se acha do treino e para que se revele a opinião acerca do que se julgou estar bem ou mal durante a sessão de treino. Para além disto tudo, outra tarefa a desenvolver e que é requerida, é a organização do treino que se decifra com as montagens dos exercícios, que requer a colocação de cones, baseada nas dimensões do exercício previamente definidas ao treino.

Tudo o que acaba de ser referenciado é aquilo que se considera que são os pontos fortes, de uma forma geral, no processo de estágio. Outro aspeto forte é a relação que há entre todos os elementos do grupo de estágio da faculdade, uma vez que já há

conhecimento entre todos e há uma cumplicidade acentuada. Será por isso mais fácil obter entreajuda.

O ponto mais débil neste processo de estágio está claramente relacionado com a distância do local onde se realiza o estágio e a faculdade. Repetindo o que foi dito anteriormente, todo este processo remete para uma conciliação perfeita entre aquilo que é o trabalho no clube e a responsabilidade de um investimento em formação académica. Por exemplo, para se marcar uma reunião de estágio é preciso chegar a um consenso de hora e dia com os colegas de grupo de estágio e, posteriormente, procurar ajustar os horários de transporte público para se puder chegar a horas da reunião. Ainda assim o processo de comunicação entre todos é de recurso fácil e há cooperação entre todos.

A nível pessoal o estágio permitirá reter todo um corpo de conhecimentos importantes e permitirá desenvolver um conjunto de competências necessárias para que se possa vir a singrar na modalidade. Neste momento, considero que os pontos fortes inerentes à minha forma de ser, e das poucas experiências que houve de coordenar um conjunto de pessoas, são a capacidade para liderar, o fato de ter à vontade em comunicar em público e a capacidade de intervenção sempre muito presente, numa dada tarefa. Apesar dos pontos que se consideram fortes, ainda há um caminho longo por trilhar nessas componentes e uma base por construir sob as dificuldades. Essas dificuldades passam pela forma como gerir os tipos de feedback nas diversas faixas etárias, na forma de ensinar e desmistificar um modelo de jogo, no simples fato de criar e operacionalizar exercícios e na forma de controlá-los. É por todos estes fatores que o processo de desenvolvimento de competências envolve um longo e árduo percurso de formação.

Objetivos de Formação

Enquanto estagiário, e de uma forma mais genérica, adquirir, melhorar e desenvolver competências deve ser a direção e o foco principal, ainda que haja todo um conjunto de objetivos que devem ser complementados. Por este percurso passam diversas etapas e diversas áreas da formação desportiva em que se deve apostar.

Desde logo, e referenciando os objetivos mais particulares, o primordial é estabelecer contactos pessoais e formar um treinador de futebol, assim como formar um Homem. É importante acrescentar qualidade humana e fazer com que as pessoas nos reconheçam valor, conseguindo-o através de uma conduta ética responsável e da demonstração do nosso valor e competência. Os objetivos particulares passam,

evidentemente, por toda a questão mais técnica associada ao treino. Algo que deve ser prioritário neste campo é a compreensão do jogo. É fundamental que alguém que ambicione ter sucesso e chegar ao patamar da excelência perceba o desenrolar do jogo e tudo o que o contexto oferece. Após esta compreensão do jogo é um objetivo começar a perceber o processo de treino. Como organizá-lo, como estruturar um microciclo, e sob que fundamentação teórica, como orientar um conjunto de pessoas para uma determinada ideologia, como criar e operacionalizar exercícios à imagem de um modelo de jogo e também como trabalhar para se atingir um posto de elevado nível.

Em suma, os objetivos particulares de formação são essencialmente três: melhorar-se como pessoa, compreender o jogo e aprender a ensinar o jogo de uma forma autónoma.

Estratégias a Implementar

Estes objetivos de formação são organizados de uma forma hierárquica e, para concretizá-los, devem adotar-se um conjunto de estratégias que os levem a alcançar. Este conjunto de estratégias podem servir simultaneamente para a formação pessoal enquanto treinador. As referidas estratégias seguem uma lógica sequencial, em que cada estratégia, obviamente, deve ter um fim que beneficie uma determinada aprendizagem. Especificando situações mais concretas, a estratégia inicial passa pelo à vontade que se deve ter em questionar tudo e procurar perceber todas as ideias do que é o modelo de jogo implementado no clube, pois esta estratégia dita uma aprendizagem mais consistente e verdadeira, dentro daquilo que são os paradigmas do treinador. Esta estratégia pode ser complementada a uma outra que é a de aprender a filmar e observar diversos jogos, em diferentes contextos. Tudo isto permite criar uma relação mais próxima com quem se está a trabalhar e demonstra proatividade. A capacidade de se inovar, apresentando novos projetos para o clube, a capacidade de refletir e analisar tudo o que vemos e que é dito, a realização de vídeos quer de ações individuais, quer de ações coletivas, a capacidade de aprender a detetar padrões em outras equipas, a capacidade de se montar todos os exercícios numa sessão de treino de forma autónoma, a capacidade de realizar relatórios e de recolher dados qualitativos (através de medições e criação de grelhas com variáveis concretas e bem definidas) e quantitativos são tudo estratégias que podem ser efetuadas para que se melhore enquanto treinador. Por último, e se possível, e no meu caso é, puder trabalhar com uma equipa mais jovem e procurar, de forma adequada, melhorar os jovens e implementar processos básicos. Apesar da

enumeração acima ser particularmente vasta, estas estratégias são facilmente concretizáveis, ainda que devam ser inseridas de forma progressiva, isto é, à medida que se vão consolidando algumas capacidades, começa a investir-se noutras mais complexas.

Objetivos da Equipa

No que se refere aos objetivos intrínsecos à equipa é de salientar que vão de encontro ao que se defende para esta faixa etária e para esta etapa de formação juvenil. É de senso comum que nestas idades (sub-15) a diferença maturacional entre os indivíduos é bastante ampla. Para além disso, o desenvolvimento humano depende igualmente do ambiente, da adaptação e do próprio crescimento. Esta diferença nas diversas características físicas e biológicas remete para que o objetivo número um seja todo o grupo iniciar ou consolidar o seu conhecimento pelo jogo e adquirir ou maturar processos quer técnicos, quer táticos. Ler os indicadores que o contexto lhe apresenta e saber agir perante eles, saber o que fazer em cada momento do jogo, com e sem bola, e dominar todas as bases técnicas e táticas que os possam sustentar para um nível de excelência quando o objetivo número um for o de ganhar. Vencer é também um objetivo da equipa, porque a essência desse conceito está presente no lema do clube, ainda que, como foi referido acima, o mais importante seja preparar o jogador, para que nas próximas etapas de formação esteja confortável e adaptado ao meio e saiba o que fazer em campo, tomando decisões acertadas perante qualquer obstáculo ou dificuldade que o jogo apresente.

Nos iniciados A do Vitória Sport Clube, o objetivo relativo à competição, passa primeiro por seguir para a segunda fase do campeonato nacional de iniciados e, se concretizado, numa segunda fase procurar lutar jogo a jogo por uma presença na terceira e última fase do campeonato de onde sairá o campeão nacional.

Cronograma das Tarefas das Três Áreas

Este relatório de estágio tem uma estrutura previamente definida à sua realização e, portanto, tem prazos para a entrega das diferentes áreas a elaborar durante o ano de estágio.

O relatório ainda que seja dividido em três áreas, tem definido nove tarefas que se subdividem nessas mesmas áreas. Todas as tarefas devem envolver uma entrega máxima, sendo que algumas irão ser realizadas em contexto grupal.

A primeira tarefa é referente à execução do plano individual de estágio em que se deve incluir todos os objetivos de formação, uma contextualização do estágio e escrever acerca de tudo o que o envolve.

A segunda tarefa é a realização de um capítulo de revisão da literatura, que deve ir de encontro àquilo que é o assunto base, a direção ou o rumo de todo o relatório. Esta tarefa requer que se pense sobre todo o ano de estágio, uma vez que está intimamente ligada com outras tarefas. Toda a revisão bibliográfica tem de se focar ,por exemplo, no que queremos abordar na tarefa número cinco, ou na tarefa número seis.

A terceira tarefa é a entrega da conceção, condução e avaliação do treino e da competição. É necessário perceber-se muito bem a realidade do trabalho em que se está inserido. Para isto é preciso que haja uma participação ativa e constante no processo de treino.

Após esta tarefa deve realizar-se a intervenção prática como treinador, em que deve haver uma apresentação in loco, ou um registo de vídeo ou áudio. Esta tarefa será como uma avaliação intermédia. A quinta tarefa diz respeito ao evento em que deve haver participação da comunidade. A tarefa é realizada com o grupo de estágio em que se deve chegar a um consenso acerca de um tema a apresentar. A minha participação nesta tarefa pode ser bastante útil, uma vez que no local onde realizo o estágio há diversas pessoas especializadas em diferentes assuntos, no que respeita ao futebol.

A sexta tarefa é um estudo de investigação aplicado ou um projeto inovador. Neste parâmetro espero realizar um projeto inovador, ou seja um projeto que acrescente valor à instituição em que decorre o estágio. O que se pretende é a elaboração de mais um departamento, sendo ele o de fisiologia e procurar criar uma liga interna nos escalões de benjamins.

A sétima tarefa é uma última avaliação prática como treinador. Estando eu, incluído também num contexto de metodologia do treino no escalão de benjamins, na escola de futebol “Os Afonsinhos”, a avaliação poderá ser processada nesse campo.

A oitava e nona tarefas dizem respeito à entrega e apresentação do documento final e respetiva apresentação e defesa perante um júri.

Para finalizar, estas tarefas vão sendo realizadas e a participação e empenho será o maior possível de forma a conseguir idealizar um bom documento final.

REVISÃO DA LITERATURA

O desempenho dos jogadores de futebol está relacionado com muitas variáveis, sejam elas morfológicas, funcionais ou psicológicas sendo, por isso, o rendimento e o caminho de sucesso do jovem, no desporto, dependente de várias condicionantes.

No contexto atual, o futebol é uma das modalidades que mais evoluiu e que mais importância tem na sociedade por conseguir mobilizar um maior número de pessoas a nível mundial. Este fato requer por parte dos seus intervenientes uma maior responsabilidade e competência (Garganta, 2001).

Nesse sentido e segundo Barbanti (2001), o treino deve ser planeado, organizado e conduzido por pessoas especialistas e competentes, pois é uma atividade sistemática, de longa duração, progressiva, persistente, que visa modelar funções fisiológicas e psicológicas de um grupo de pessoas.

Planeamento, Periodização e Organização Do Treino

Hoje em dia, os modelos de jogo e os sistemas táticos requerem mais capacidades dos jogadores, sendo estas necessárias para responder com eficácia a todas as dificuldades inerentes ao jogo, como, por exemplo, as constantes mudanças de intensidade de deslocamentos que se verificam em todos os momentos do mesmo (Sequeira, 2002).

Estas exigências relativas às ações de curta duração e alta intensidade são evidentes nas ações de remate, sprint e salto, nas mudanças de direção e de sentido do deslocamento e nas acelerações (Garganta, 1990).

Os comportamentos manifestados pelos futebolistas traduzem em grande parte, o resultado das adaptações provocadas pelo processo de treino. Por sua vez, este processo depende da análise e da recolha de informações provenientes do jogo (Barbanti, 1997).

Um melhor conhecimento das exigências físicas associadas a um jogo de futebol permite aos treinadores e preparadores físicos organizarem da melhor forma os seus planos de treino, de modo a torná-los mais eficazes, mais económicos e menos subjetivos (Barbanti, 2001).

Através de planeamento do treino visa-se a prospeção do desenvolvimento qualitativo possível dos jogadores e da equipa realizado com base num programa de atividades. Os planos elaborados deverão refletir o pensamento e a preparação metodológica do treinador, a sua capacidade de previsão e de prognosticar os efeitos

que os exercícios e outras atividades incluídas no programa de treino irão ter (Teodorescu, 1984).

O conceito de periodização, para além de ser um dos mais conhecidos e falados no mundo do treino, é considerado pela comunidade científica um dos pontos chave na construção e organização de uma equipa desportiva. Segundo Garganta (1993), este conceito refere-se à divisão da época em períodos ou ciclos de treino, onde cada um estrutura diferentes características e objetivos em função da duração do calendário competitivo.

Os microciclos são unidades de treino, em que a sua duração, normalmente, é de sete dias, pois este período de tempo adapta-se com mais facilidade ao ritmo de vida geral dos praticantes (Castelo, 1998).

Este pode ser facilmente manipulado. No entanto, exige que os profissionais sejam capazes de usar os princípios básicos da periodização para planejar cargas de treino que forneçam um estímulo para os jogadores, bem como facilitem a recuperação e regeneração para jogos competitivos (Morgans R., Orme P., Anderson L., Drust B., Morton JP, 2014).

Com isto, o planeamento e a variação sistemática do tipo treino e das respetivas cargas utilizadas devem ser minuciosamente pensadas e planeadas em função dos objetivos previamente definidos, de forma a evitar que as sessões de trabalho sejam ineficazes para o desempenho tanto do atleta como da equipa.

Uma exposição prolongada à mesma carga de treino, para além de não induzir adaptações, está associada muitas das vezes a fadiga e lesões (R. Morgans, 2014).

Como é facilmente entendido, as exigências fisiológicas no futebol são complexas, sendo que o exercício intermitente associado a esta modalidade requer a contribuição de ambos os sistemas energéticos, o aeróbio e anaróbio. Como tal, os programas de treino para os atletas devem incluir atividades e exercícios que solicitem esses sistemas (R. Morgans, 2014).

Formas de Controlo e Avaliação do Treino

PSE – Perceção subjetiva do esforço.

A avaliação e otimização da carga de treino é fundamental para garantir adaptações fisiológicas e morfológicas que levem os jovens atletas a atingir o alto rendimento. Para além disso, o controlo da carga de treino permite a realização de

exercício de acordo com as necessidades de cada atleta, de forma a otimizar o rendimento individual e coletivo.

Para estimar a carga de treino pode-se recorrer à PSE-sessão por ser um método simples para quantificar a carga interna de treino, que consiste na multiplicação da intensidade da sessão, obtida a partir da escala CR10 de percepção de esforço (Borg, Hassmen & Lagerstrom, 1987), posteriormente adaptada por Foster (1998), pela duração da mesma. O produto dessa multiplicação representa o valor da magnitude da carga interna, expresso em unidades arbitrárias (Impellizzeri, Rampinini, Coutts, Sassi, Marcora, 2004).

A PSE tem-se pela fácil aplicação e baixo custo operacional (Impellizzeri et al., 2004). Além disso, como refere Gaudino P. et al (2015), a classificação da PSE-sessão é cada vez mais utilizada como uma técnica simples para monitorizar a carga interna de treino.

Segundo Borg (1982), a PSE é entendida como a junção dos sinais periféricos, provenientes dos músculos e articulações e dos sinais centrais. Estes sinais são interpretados pelo córtex sensorial do indivíduo, levando assim à percepção geral ou local para a realização de uma determinada tarefa.

Foster (1998) propôs a utilização do PSE por sessão de treino, como forma de quantificar a carga de treino sendo este método baseado num questionário realizado após a sessão de treino. A resposta à questão é apresentada dentro de uma escala de 0-10. Nestes valores, o valor máximo (10), é considerado como o valor de maior esforço físico realizado, por outro lado o valor mínimo (0), é considerado como repouso absoluto.

Alguns investigadores encontraram correlações significativas entre a classificação da percepção de esforço na sessão (PSE) e um objetivo padrão com base na frequência cardíaca (FC) durante um estado instável e um exercício prolongado. Portanto, concluiu-se que PSE sessão é um método válido de quantificar o treino físico (Gomez-Piriz, Jiménez-Reyes, Ruiz-Ruiz, 2011).

POMS - Profile of mood states (McNair, Lorr & Droppleman, 1971).

O “Questionário de Perfil dos Estados de Humor” – POMS (Profile of Mood States), construído por McNair, Lorr e Droppleman, em 1971, tem sido um dos

instrumentos de avaliação mais utilizados para avaliar os estados de humor e os estados emocionais. Originalmente foi construído para avaliar as variações dos estados de humor em populações psiquiátricas mas, rapidamente, a sua utilização foi direcionada para outras populações não clínicas.

Ainda que a natureza da avaliação preconizada pelo POMS não incluía obviamente a dimensão fisiológica e comportamental dos afetos e emoções, o facto de constituir um instrumento de auto-relato de fácil e rápida utilização para captar os estados afetivos transitórios e flutuantes nos sujeitos, contribuiu decisivamente para a sua boa aceitação quer para investigação quer para intervenção (Viana, Almeida, e Santos, 2001).

O contexto desportivo constituiu precisamente um dos domínios de utilização mais frequentes do questionário. Neste âmbito, a POMS tem sido usado para medir as variações emocionais associadas ao exercício e bem-estar psicológico, à imposição de cargas de treino em atletas de modalidades anaeróbias e aeróbias, ou aos momentos pré e pós-competitivos (LeUnes & Hayward, 1989; Gauvin & Spence, 1998).

O formato original do POMS é composto por 65 adjetivos que resultaram da realização de várias análises fatoriais, tendo como ponto de partida cem dimensões comportamentais. Destes estudos, emergiram seis fatores de estados de humor: “Tensão/Ansiedade”, “Depressão/Melancolia”, “Hostilidade/Ira”, “Vigor/Atividade”, “Fadiga/Inércia” e “Confusão/Desorientação”. Estudos de Boyle (1987), McNair, Loo, Droppleman (1971) e Weckwizc (1978) comprovaram a adequação deste instrumento para medir de forma sensível, precisa e válida os estados de humor dos indivíduos. Como tal, o POMS tornou-se num instrumento bastante popular, tendo surgido adaptação para outras línguas: em Portugal, inicialmente, foi utilizada uma versão reduzida elaborada por Cruz e Viana (1993).

Prevenção e Incidências de Lesões no Futebol

A prevenção no futebol é um tema que tem vindo a ser cada vez mais abordado ao longo tempo.

Para que se saiba como intervir é necessário que haja um conhecimento aprofundado do jogo e dos jogadores e perceber quais as exigências do treino e do jogo. Para que se saiba também como prevenir as lesões é preciso realizarem-se estudos epidemiológicos de lesões e identificar fatores de risco. Saber a incidência de lesões, a sua severidade e o mecanismo associado à lesão, bem como avaliar os riscos, é algo que

deve ser do conhecimento intrínseco e atualizado de alguém que faça parte do processo de treino. Tudo isso permite, posteriormente, introduzir estratégias preventivas que levem a uma diminuição do risco de lesão e consequentemente avaliar a eficácia dessas mesmas estratégias introduzidas. Avaliam-se através do seu acompanhamento e da sua monitorização.

No mundo do desporto, mais concretamente no futebol, todos os assuntos que possam conduzir a uma melhoria do atleta devem ser refletidos.

Eirale, Farooq, Smiley e Chalabi (2013) revelam que a incidência de lesões está intimamente associada à classificação, às vitórias e aos golos marcados das equipas do campeonato do Qatar. As equipas que apresentam menor incidência de lesões terminaram em melhor posição no campeonato, apresentaram mais vitórias na época em relação às equipas que apresentaram maior incidência de lesões e marcaram também mais golos. Foi o primeiro estudo em que se descreveu uma forte correlação entre menor taxa de incidência de lesão e um sucesso superior no futebol profissional, uma vez que em literatura anterior, essa correlação tinha sido dada como inconclusiva, ainda que já houvesse um estudo que descrevesse uma tendência para uma melhor classificação final e menos dias de lesão em clubes de elite islandeses. Ekstrand, Gillquist, Möller, Oberg, Liljedahl (1983) não encontraram nenhuma associação entre a incidência de lesões e o sucesso da equipa, mas esse estudo realizou-se em jogadores amadores.

Todas as queixas que o atleta apresenta merecem ser alvo de atenção médica (Clarsen e Bahr, 2014). Depois realiza-se o diagnóstico e interpreta-se a severidade da lesão e se esta provocará tempo de ausência e, por conseguinte, jogos de ausência, ou não.

Num estudo realizado todos os anos pela UEFA, principal órgão responsável pelo futebol europeu, Ekstrand, Hägglund, Waldén (2011) demonstraram que cada jogador sofre em média duas lesões por época, sendo que, por norma, um plantel é constituído por 25 elementos, pelo que cada equipa sofre, por época, 50 lesões. Estes fundamentos foram concluídos através de um estudo realizado na maior prova de clubes do mundo: a Liga dos Campeões.

A incidência de lesões afeta o rendimento coletivo (Hagglund, Waldén, Magnusson, Kristenson, Bengtsson, Ekstrand, 2013). Realizou-se um estudo em que os resultados evidenciam que as equipas com menor incidência de lesão apresentam melhores resultados nas competições domésticas e nas competições internacionais. Para

além disso, reforça que as lesões mais graves têm um impacto negativo superior no desempenho coletivo. Esta associação entre lesões e o desempenho é provavelmente uma das mensagens mais importantes para transmitir ao pessoal técnico, bem como a outras áreas inseridas nos contextos desportivos profissionais, a fim de continuar a melhorar os serviços médicos para os jogadores e para se aumentarem os esforços para se prevenirem lesões (Hagglund et al, 2013).

Densidade Competitiva / Risco de Lesão / Rendimento

Outro aspeto importante a considerar nesta relação entre prevenção de lesões e rendimento é a densidade competitiva. Esta questão pode ser vista como um fator de rendimento mas mais enquadrada para outra área da observação e da análise. Contudo há estudos do foro fisiológico que permitem caminhar para direção pretendida do tema.

No futebol profissional moderno, a capacidade de se recuperar de um treino intenso, da competição e dos jogos é muitas vezes considerado um fator determinante no desempenho subsequente (Carling et al, 2012).

Quanto às interrogações fisiológicas no futebol têm sido estudadas intensivamente em jogadores do sexo masculino. Estudos têm demonstrado que os jogadores de elite geralmente percorrem distâncias entre 9 - 14 km durante uma partida (Rampinini, Iaia, Rampinini, Bangsbo 2009.), sendo o tipo de exercício no futebol intermitente, com uma mudança na atividade a cada 4-6 s. (Bangsbo, 1994). Assim, um jogador internacional de alto nível realiza cerca de 1.330 atividades durante uma partida, incluindo cerca de 220 corridas em alta velocidade (Rampinini et al., 2009).

A densidade competitiva aumenta o risco de lesão (Dupont, Nedelec, McCall, 2010), até porque há maior incidência de lesões em jogo do que em treino (Ekstrand et al, 2013).

Programas de Prevenção de Lesões

Ekstrand, Hägglund, Waldén (2011) clarificaram que as lesões no futebol de elite, nos 23 clubes da UEFA, se dão em 18% no joelho, 12% nos isquiotibiais, 14% nos adutores, 14% no tornozelo e 6% no pé, pelo que a prevenção, inicialmente, deve passar essencialmente pelos que apresentam maior percentagem. Ora este problema levou a que fossem procuradas soluções e levou a que fossem realizados múltiplos estudos para que se alcançasse um ideal e uma teoria segura para combater o referido problema.

Brockett, Morgan, Proske (2004) concluíram que as lesões têm consequências no futuro do atleta, nomeadamente ao nível do recrutamento neuromuscular, sendo

importante referir que o treino neuromuscular leva a que hajam menos lesões (Kraemer, Izquierdo, Ibañez, Calbet, González, Navarro, Granados, Malanda, Idoate, González, Häkkinen, Tirapu, Gorostiaga, 2009).

O treino excêntrico (direccionado para os isquiotibiais) foi estudado para perceber se teria efeito positivo na prevenção e Brockett, Morgan e Proske (2001) mostraram que o treino excêntrico apresenta adaptações positivas nos indivíduos, mas os resultados só começam a ser relevantes ao fim de sete dias.

Petersen Thorborg, Bachmann, Budtz-Jørgensen, Hölmich (2011) documentaram que o treino excêntrico reduziria a incidência de lesões nos isquiotibiais de forma significativa. No mesmo documento apresenta a metodologia que o permitiu chegar a essas conclusões, apresentada na figura 1.

TABLE 1
Training Protocol for the Nordic Hamstring Exercise

Week	Sessions Per Week	Sets and Repetitions
1	1	2 × 5
2	2	2 × 6
3	3	3 × 6-8
4	3	3 × 8-10
5-10	3	3 sets, 12-10-8 reps
10+	1	3 sets, 12-10-8 reps

Figura 1: Protocolo de Treino Excêntrico para Isquiotibiais

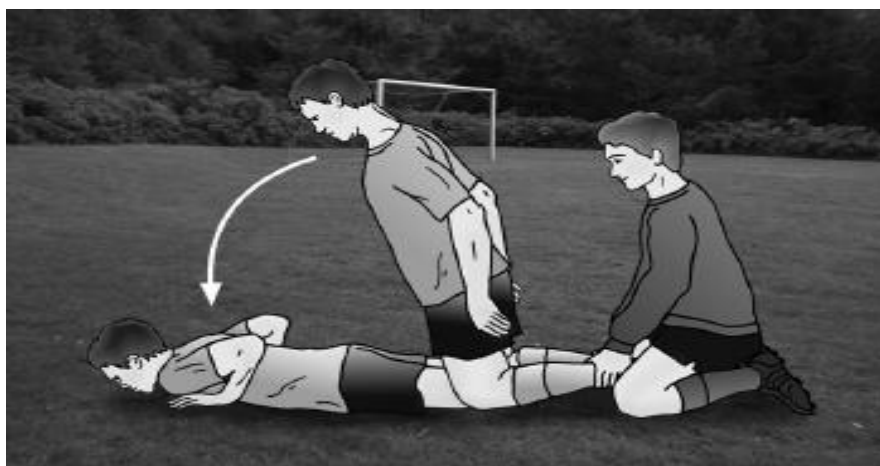


Figura 2: Execução do Exercício de Treino Excêntrico

Quanto à questão das lesões do tornozelo, os principais fatores de risco são também a força excêntrica e o Índice de Massa Corporal (IMC) (Fousekis, Tsepis,

Vagenas, 2012) sendo que estas lesões ocorrem com mais incidência nos minutos finais de cada período, seja da primeira ou da segunda parte (Woods et al, 2003).

Programa Fifa 11 +

A FIFA 11+ é um simples e fácil programa de implementar, que tem como objetivo a prevenção de lesões desportiva. É um programa que compreende 10 exercícios de aquecimento e condicionamento físico.

A FIFA 11+ tem demonstrado em vários estudos como um simples programa de exercícios como parte do aquecimento pode diminuir a incidência de lesões em jogadores de futebol amadores.

Em geral, verificam-se reduções consideráveis no número de jogadores lesionados, entre as equipas observadas que implementaram o FIFA 11+, variando esse decréscimo entre 30 a 70%. Além disso, os jogadores com alta adesão ao programa FIFA 11+ tiveram uma redução de risco de todas as lesões estimada em 35% e mostram melhorias significativas em aspetos motores e neuromusculares.

Grooms, Palmer, Onate, Myer, Grindstaff (2013) verificaram que na temporada de intervenção e de implementação do programa os seus atletas tiveram uma redução de 72% no risco relativo de lesão nos membros inferiores, em relação à época anterior onde não tinha havido intervenção.

Steffen et al. 2013 notou que em comparação com os jogadores com baixa adesão, os jogadores com elevada adesão ao FIFA 11+ tiveram um risco de lesão menor em 57%.

Comparado com os jogadores com o cumprimento intermediário do programa, os jogadores com alta adesão e compromisso com o programa tinham um risco 35% menor de todas as lesões (Soligard et al, 2010).

Soligard et al 2008, concluiu que num grupo de intervenção havia um risco significativamente menor de lesões no seu geral, menor risco de lesões por *overuse* e menor risco de lesões graves em comparação com o grupo de controlo.

Relativamente aos estudos que relatam os efeitos agudos do FIFA 11+ em relação ao rendimento e medidas fisiológicas, Bizzini et al. 2013 encontrou melhorias significativas no desempenho do sprint 20 de metros, no t-test de agilidade, salto em contra-movimento e salto vindo do agachamento.

Daneshjoo, Mokhtar, Rahn timer, Yusof (2012) relataram aumentos significativos na propriocepção na articulação do joelho, assim como Brito et al 2010, detetou

melhorias no pico de torque, em cerca de 15%, durante as contrações e diferentes velocidades, nos isquiotibiais da perna não-dominante. No membro dominante, o pico de torque dos quadríceps aumentou em regime concêntrico, bem como a dos isquiotibiais.

Treino de Força

Durante uma partida de futebol, jogadores de alto nível realizam em média 100 sprints, das quais aproximadamente 65% não excedem 16 m (Bangsbo, 1994). Uma característica dessas corridas é a necessidade do jogador realizar mudanças de direção, em função da trajetória da bola ou da disputa com o adversário (Ekblom, 1992). Diferenças na capacidade de aceleração envolvendo mudanças de direção para direita ou para esquerda foram verificadas em jogadores de futebol de campo (Menzel, 1995).

Algumas pesquisas têm sugerido a necessidade de relacionar o desempenho e força muscular com o rendimento em testes motores envolvendo a capacidade de aceleração, pelo fato dessa forma de manifestação da velocidade caracterizar uma das ações motoras mais frequentes no jogo de futebol (Hrysomallis, Koski, Miccoy e Wrigley, 2002; Young, James e Montgomery, 2002).

Entre a relação do desempenho em parâmetros da força muscular e a capacidade de aceleração, deve considerar-se, como referido, que os jogadores de futebol raramente realizam corridas em que mudanças de direção não estejam presentes (Santana, 2000).

A força muscular aumenta à medida que aumenta a massa muscular dos jovens (Malina e Bouchard, 1991).

A força muscular aumenta progressivamente durante a infância, principalmente como resultado do crescimento da massa muscular. São as alterações hormonais durante a puberdade que mais influenciam o grande aumento da força muscular (Rowland, 1996). Devem ser realizados dois treinos por semana de força para que haja uma boa eficácia de ganhos (Faigenbaum 2005).

O treino de força tem os seus benefícios em infanto-juvenis, como o aumento da força e potência muscular, aumento da densidade óssea, melhoria da composição corporal, prevenção de lesões e aquisição de hábitos saudáveis.

Importância Da Flexibilidade

A flexibilidade tem também algum interesse para a finalidade de se atingir o sucesso. Lehance (2009) afirma que a força e a flexibilidade são dois indicadores chave no desempenho físico dos jogadores de futebol.

A flexibilidade é definida pela amplitude de movimento disponível numa articulação ou conjunto de articulações, segundo a definição de Holland (1986).

No que respeita ao futebol poderá também haver uma outra preocupação, que diz respeito ao fato dos atletas, desde jovens desenvolverem uma assimetria de flexibilidade. Flexibilidade assimétrica é um importante fator de risco interno de lesões no joelho. Verificou-se que a baixa flexibilidade da anca foi associada a um aumento do risco de lesões em jogadores de futebol (Hrysomallis, 2009).

A maioria dos jogadores de futebol usam um membro inferior dominante para rematar ou passar bola, cortando habilidade (Fousekis, Tsepis, Vagenas, 2010) e essa preferência é a possível causa da assimetria na flexibilidade entre os dois membros inferiores, ou entre os músculos agonistas e antagonistas. É, no entanto, difícil saber quais os músculos agonistas ou antagonistas que são mais fortes ou mais fracos, nos membros inferiores. A razão é que quando um jogador de futebol remata uma bola usando a extremidade dominante, o outro membro inferior é utilizado para suportar o peso do corpo (Oshita e Yano, 2010).

ÁREA 1 – CONCEÇÃO, CONDUÇÃO E AVALIAÇÃO DO TREINO E COMPETIÇÃO

Conceção

O rendimento, desempenho e o caminho do sucesso do jovem estando relacionado com muitas variáveis, sejam físicas, técnicas, táticas ou psicológicas têm de ser levadas em conta e, por isso, trabalhadas.

É necessário que se construa à partida e, na preparação de uma nova época, um plano dos objetivos que se pretendem atingir e depois aplicá-lo sob a forma do treino planeado, organizado, bem conduzido e avaliado. Contudo, deduz-se que nas diversas organizações desportivas a forma de planear o treino, a sua periodicidade, longevidade, o modelo de jogo que se procura implementar e as suas metodologias sejam distintas, o que vai de encontro ao facto de ninguém ser igual a alguém.

O ciclo de treinos no Vitória Sport Clube tem como visão o longo prazo. Desde os escalões de base (futebol de 7), passando por infantis (12 anos), terminando em junior (19 anos) que os jogadores são preparados dentro de um ideal: de chegar ao fim da sua formação e estarem preparados para responder, sobretudo, a nível técnico ou tático às exigências do futebol sénior. Para isso há um modelo de jogo bem vincado no clube.

No entanto, fica no ar uma ideia contraproducente com aquilo que é a evolução, o crescimento e a maturação dos jovens. Seria nocivo afirmar que o que se pede a crianças de 8, 9 ou 10 anos, nas mais diversas variáveis, é semelhante ao que se introduz, por exemplo, em iniciados ou juvenis. Obviamente que não. O que se pretende, é que desde a base comece a surgir o domínio dos princípios específicos do jogo de futebol, tanto ofensivos (penetração) como defensivos (contenção), bem como dos princípios gerais do jogo de futebol e das ideias base do jogo que se assenta no modelo de jogo do clube, como as mais diversas decisões que se podem tomar com e sem bola, respeitando sempre a criatividade e a individualidade do jovem.

Também, e como expectável, as sessões de treino são mais orientadas para uma questão de trabalho dos fatores de jogo, como o passe, a receção, o remate, os gestos técnicos, a multilateralidade, a qualidade individual, a coordenação, ou seja, todas as ferramentas que permitirão ao jovem responder de uma forma adequada a toda a imprevisibilidade que o jogo lhe apresente, ao longo dos anos.

E depois, claro, à medida que as crianças vão ultrapassando faixas etárias, cada vez menos se vai dando ênfase a esta necessidade e vai-se trocando o foco de cada sessão de treino para outras variáveis, como a parte tática.

O que se pretende inculcar aos jogadores são comportamentos e competências básicas que o irão acompanhar ao longo de todo o percurso de formação. Por exemplo, como realizar uma contenção, como fazer uma receção orientada, o espaço que deve ocupar perante a situação e o contexto são aspetos do jogo que os acompanham desde infantis a juniores.

Ainda assim não significa que os treinadores têm todos de seguir a mesma metodologia de treino, nem tampouco ter o mesmo conhecimento do processo ou do modelo. Cada treinador implementa os comportamentos que pretende, até em função do plantel que tem à sua disposição, mas nunca se desenquadra totalmente do que está implementado no clube, como, por exemplo, em termos ofensivos ter sempre linhas de passe entre linhas e pelos corredores laterais, ter apoios de frente ao portador da bola, os médios-interiores jogarem sempre em linhas diferentes, etc.

Portanto, tudo isto, não justifica que se conclua que as ideias e o modelo são similares a todos os escalões, apenas que alguns comportamentos que se incutem acompanham os jogadores durante toda a sua etapa de formação.

Outra questão importante é da abordagem a uma preparação realizada e planeada para o longo prazo. Tende-se a julgar que se os jogadores têm uma formação similar nos diversos escalões, que são preparados para responder a determinadas situações, acabam castrados das suas próprias decisões e que ficam “robotizados” e que lhes é retirada a criatividade. No entanto, no Vitória Sport Clube, acontece o contrário. Os jovens são preparados para responderem a todas as adversidades, circunstâncias e a toda a variabilidade e imprevisibilidade que o contexto apresente, uma vez que lhes são inculcadas muitas ideias baseadas nos mais diversos indicadores que o jogo oferece. Por exemplo, se existe pressão sobre o portador da bola ou não, se o adversário dá a profundidade ou se esta não existe, se há espaço entre setores, etc. Ao serem sujeitos a um ciclo de aprendizagem tão longo e tão homogêneo, o atleta acaba a sua etapa de formação e está preparado ao nível cognitivo para poder responder de forma adequada ao contexto do jogo sénior e possuir um domínio de ações técnicas e táticas da modalidade.

A ideia inserida no clube é também baseada numa perspetiva integrada, sendo que esta conceção do treino defende que o todo é maior que a soma das partes (Silveira

Ramos, 2009). Esta visão estruturalista do treino permite integrar fatores para se estabelecer uma relação lógica e linear da atividade. Desta forma, a conceção do treino permite criar maiores e melhores interações entre os jogadores e a equipa.

A conceção do treino no escalão de Iniciados A é bastante interessante ao nível da organização, uma vez que tem sempre em conta a dimensão individual, grupal e coletiva e os micro, meso e macroprincípios, que são doseados tendo em conta o microciclo base e respeitando o aumento de complexidade de exercício para exercício, durante uma sessão de treino, defendido por diversos autores.

O microciclo tem uma estrutura base pré-definida, para uma semana em que há competição. Pressupondo que a competição é realizada ao domingo, a recuperação acontece à segunda-feira, sendo que na terça-feira se dá folga.

No dia em que há treino, às segundas, a sessão de treino passa mais por dar apenas algum sentido competitivo ao mesmo, com alguns mini-jogos e exercícios de maior carácter lúdico, que permitam uma recuperação ativa e um relacionamento mais descontraído entre os jovens. Uma baixa intensidade, menos duração das contrações musculares e menos velocidade das contrações musculares são alguns dos propósitos assentes no regime do primeiro treino da semana, após competição. O treino é mais descontínuo e cria-se menos desgaste emocional nos jogadores. Para os que, no fim de semana não competiram, o treino é mais dinâmico e exige mais empenho, uma vez que se aplica mais carga nesses jogadores, com exercícios mais intensos, sendo que este tipo de periodização é similar aos adultos, de forma a equilibrar as cargas nos mais diversos jogadores, o que pode até não acontecer devido às diferenças maturacionais e físicas dos jogadores nestas idades.

À quarta-feira, segundo treino da semana, já se entra num processo de operacionalização aquisitiva da organização de jogo. Já há a integração de princípios de jogo. O treino de quarta-feira é geralmente definido como o treino de força do microciclo, onde se atribui e doseia mais carga. Aplica-se muita intensidade à sessão de treino provocando, de forma propositada, uma elevada tensão e uma maior velocidade nas contrações musculares. O treino é ainda mais descontínuo que o treino de recuperação e o desgaste emocional do treino imposto aos atletas já é maior. Os exercícios são mais curtos em tempo e espaço mas mais intensos e com muitas repetições.

Na quinta-feira, o treino é definido como o treino de resistência. Mantém-se a inclusão e integração de princípios do jogo, embora o treino seja bem diferente ao nível

fisiológico. Em comparação com o treino de quarta, diminui-se na carga, na velocidade de contração muscular e na descontinuidade do treino. Aumenta na duração da contração muscular e no desgaste emocional imposto aos atletas. Os exercícios são mais abertos em espaço e mais longos em tempo, ainda que tenham menos repetição.

No último treino semanal que ocorre à sexta-feira, o treino tem duas vertentes: a velocidade e a tomada de decisão. O treino é bastante descontínuo. Dá-se alguns princípios mas diminui-se muita na intensidade, na duração e no desgaste emocional. Os exercícios são longos mas com pouca repetição por parte de cada elemento do plantel.

Esta tipificação da carga fundamenta-se no tema da periodização tática, por Vitor Frade, citado por Carvalhal (2014). No entanto, esta conceção foi criada para um contexto diferente que é o futebol sénior, uma vez que permite uma estabilização de cargas para os indivíduos que já estão adaptados ao contexto. Uma questão essencial na formação do jovem jogador deve ser o trabalho dos princípios da multilateralidade e da especificidade, sendo que estes são determinantes. Ora o princípio orientador da periodização tática é, precisamente, a especificidade, havendo pouco tempo para o trabalho de carácter geral ou multilateral. Os jogadores jovens encontram-se numa fase em que estão a construir os seus padrões motores e as suas competências físicas, pelo que este facto inviabiliza quase por completo a aplicabilidade deste modelo de periodização nos escalões de base na medida que se deve potenciar o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas nas fases sensíveis.

Ao longo da semana recorre-se a exercícios e métodos que levam a solicitar todas as vias energéticas, todas as dimensões e interações.

Esta conceção do microciclo tem, ainda, alguns princípios metodológicos que passam pelo princípio da alternância horizontal em especificidade, princípio da progressão complexa e princípio das propensões (Frade, 2005).

Os exercícios realizados são na sua grande maioria fracionados e que têm toda uma organização e preparação estrutural definida previamente. Essa fracionamento do jogo, ou por outras palavras, esse partir do jogo permite a aquisição de competências de uma forma mais integrada e mais próxima daquilo que é o jogo.

Toda a conceção do treino permite que se criem adaptações técnicas, táticas, físicas e psicológicas.

Dentro do universo do departamento de formação do Vitória Sport Clube existe esta base de trabalho. Este programa não é um programa fechado, mas é um programa consistente e em que toda a gente acredita. Evidentemente que não será a única solução

e o único caminho para que se atinja o sucesso. Quando entra alguém novo no clube, que não vem identificado com o processo e com o programa, pode implementar os seus métodos e impôr as suas formas de trabalhar, até porque se está a trabalhar com jovens e não se deve dar-lhes apenas um sentido de orientação. Contudo, o que está implementado é uma forma de pensar e atuar que se distingue pelo critério que se impõe em tudo o que se faz.

Condução

O triângulo-chave da intervenção do treinador, que engloba o modelo de treino, modelo de jogo e modelo de análise é uma peça importante para a condução e avaliação do treino.

Sabe-se que a condução tem muito a ver com a forma como o treino é gerido e esta questão tem muitas variáveis. A primeira variável é a quantidade de pessoas, desde treinadores e jogadores que estão envolvidos no processo de treino. Esta variável provoca, desde logo, motivo para se perceber a complexidade que é gerir tantos jogadores e em que nenhum é igual a outro emocionalmente. Neste campo tem de entrar muito da psicologia desportiva, nomeadamente do coaching que é um processo de otimização do potencial do sujeito, promovendo a tomada de consciência das suas características e da relação com as situações bem como a autorresponsabilização (Stelter, 2004).

Cabe ao treinador, ser um líder (pessoa que leva outros a alcançar um objetivo), criar uma missão e visão, sob determinados valores. O papel do líder é também saber motivar os seus atletas, através do feedback e do reforço de normas e de valores.

O estilo de liderança nos Iniciados A, do Vitória Sport Clube, é uma liderança participativa, em que o treinador procura preparar os jogadores para tomarem as melhores decisões dentro de campo, baseado no modelo dinâmico do coaching em que o objetivo é desenvolver os atletas, tendo em conta múltiplos fatores como os contextuais, as características dos jogadores e o seu nível de desenvolvimento.

Contudo, o feedback é várias vezes negativo. Por vezes, isso provoca algum desgaste emocional nos jovens e aqueles que são mais irreverentes tendem a ter comportamentos mais desequilibrados após receberem esses feedbacks negativos. A maioria dos jogadores pode não melhorar com esse tipo de feedback e pode resultar ou num contínuo decréscimo no rendimento do jogador, ou num aumento do stress do

mesmo, que termina na primeira consequência. No entanto, o feedback era quase sempre prescritivo, de forma a corrigir um ou outro jovem perante um contexto.

Essa informação conduz a uma reflexão pertinente em que se cria um paradoxo entre a ideia de serem os jogadores a adaptarem-se ao treinador ou o treinador aos seus jogadores. Na minha opinião, deve haver uma simbiose perfeita entre jogadores e a equipa técnica, pois os jogadores devem ser educados de forma a respeitar quem tem o conhecimento e o treinador deve saber a influência que detém no grupo e fazer denotar o quão especiais os jogadores são e valorizar quando estes são bem sucedidos e cumprem bem com as suas funções, o que também acontece em várias intervenções e feedbacks. O treinador não deve ser alguém que viva obcecado com a perfeição, nomeadamente a tática, esperando que todos os seus jogadores tomem sempre as melhores decisões, porque o erro faz parte da aprendizagem e faz parte do crescimento do jovem enquanto jogador. Para além disso, essa obsessão leva constantemente o treinador a um tipo de comentário corretivo e/ou negativo. O treinador deve ser também um indivíduo, como referido acima, que procure otimizar o potencial do jovem, e ele próprio também se deve preparar e ter diferentes formas de atuar perante cada jogador, porque cada um é como cada qual e enquanto uns podem reagir de uma forma a uma determinada situação, outros poderão reagir de uma outra forma completamente distinta.

Entretanto, no treino a condução é bastante simples. O treinador explica o exercício, durante as transições dos mesmos, e os restantes elementos da equipa técnica montam os exercícios recorrendo a cones ou bases e à distribuição de coletes, tendo em conta, as estruturas das equipas e dos exercícios, previamente definidas ao treino.

Avaliação

Nesta componente está inserido a última vertente do triângulo-chave da intervenção do treinador: o modelo de análise. Este modelo é também uma forma de catapultar a prestação da equipa.

No escalão de benjamins, na escola “Os Afonsinhos” a avaliação era feita de forma trimestral. Foi feito um levantamento mensal da assiduidade dos jogadores, a deteção das maiores ou menores dificuldades na perceção dos exercícios propostos ao longo das sessões de treino e o rendimento nos jogos.

No que diz respeito ao escalão de iniciados houve um foco maior na avaliação dos comportamentos quer individuais quer coletivos dos jovens em todos os treinos e jogos disputados. Após a filmagem dos momentos de competição, eram tratados,

filtrados e apresentados todos os dados correspondentes a esses mesmos momentos quer através da análise efetuada no *software* “Longomatch”, quer através do recurso à edição de imagens. Nesses vídeos eram abordados aspetos qualitativos como o desempenho da equipa com e sem posse de bola, ações técnicas individualizadas, causas e consequências de determinadas ações, entre outras.

O programa informático “Longo Match” permite recolher dados quantitativos sobre quantas variáveis se pretende observar. Ainda que seja um programa interessante e de fácil utilização é um *software* que ainda pode evoluir mais, como o “Vídeo Observer”, pois ainda tem limitações, nomeadamente na falta de aplicações que permitam poupar algum tempo em terminar a análise e em fazer cortes de tempo mais precisos e concretos.

Portanto, a avaliação passa, depois de observado e codificado o jogo, pela realização de vídeos quer individuais, quer coletivos que, posteriormente, são mostrados à equipa e que depois de visualizados, lhes permite perceber a eles, jogadores e equipa técnica, as dificuldades que estão a sentir e as ações que estão a realizar, regularmente, bem ou mal, perante o modelo de jogo trabalhado. Muita das vezes, a avaliação do rendimento coletivo é o que determina em que irá consistir o programa de treino semanal. Criando um exemplo: se na análise ao jogo, o processo da primeira fase de construção esteve desajustado com o que é pretendido e pedido aos jovens, então isso será corrigido ao longo da semana, podendo até ser o foco principal de todo o trabalho semanal seguinte.

Observar e analisar os jogos da própria equipa é um excelente meio para perceber como a equipa esteve em determinado jogo. Ainda que essa perceção seja feita a *olhómetro*, é uma medida bastante válida, pois ao serem analisadas determinadas ações de forma individual ou coletiva consegue-se perceber se a equipa se exibiu a um bom nível. Logicamente que para se chegar a essa conclusão, o modelo de jogo tem que ter uma base sólida e que o se pretende em cada momento de jogo esteja bem definido e trabalhado.

A avaliação não ocorre apenas através da análise ao jogo. O treino também é um indicador de medida e de avaliação dos jogadores. Todos os exercícios do treino têm regras e critérios de avaliação e essas regras valem golos parciais, que permitem descodificar, em termos quantitativos, quais foram as equipas e respetivos elementos que tiveram mais eficazes durante o exercício.

Em termos qualitativos, coloca-se na equação o mesmo parâmetro que é a avaliação a *olhómetro*. A vivência de muitas experiências, o conhecimento, os critérios de avaliação e a competência são o que permite à equipa técnica ter uma melhor perceção, ainda que certamente não será totalmente elucidativa, do que se está a passar no treino e quem está a cumprir melhor com as suas funções, fazendo um bom treino ou não, sob pena de uma avaliação posterior que pode acontecer caso o treino seja filmado, o que acontece muitas vezes. Em final de cada treino é sempre discutida essa avaliação.

Além de toda esta avaliação há um programa informático, denominado de NSG, onde se inserem todos os dados dos jovens, minutos que jogou, avaliação de cada prestação em jogo, avaliação das suas qualidades, etc.

Rotinas Diárias de Trabalho

Durante todo o ano desportivo 2015/2016 houve quase todos os dias uma intervenção por minha parte, nas mais diversas funções a que estava associado.

As semanas começavam ao domingo com a filmagem do jogo do Vitória Sport Clube, do campeonato nacional de juniores C. Era fornecido pelo clube a câmara para filmar e o tripé para estabilizar a filmagem de jogo. Após a filmagem, transferia o jogo para o meu computador e, posteriormente, compactava os ficheiros do mesmo com o software “Freemake Video Converter”. Por fim, enviava o jogo para a restante equipa técnica.

Na segunda-feira, após o jogo, de manhã revia o jogo, codificando-o no programa “LongoMatch”. Codificava segundo o que me pediam, dividindo a organização ofensiva em 1ª, 2ª e 3ª fase e a organização defensiva em pressão alta, média e baixa. Codificava também as bolas paradas. Ou seja tudo era analisado. Em termos quantitativos não me era solicitada muita informação, ainda assim, por vezes, codificava o jogo de forma a perceber quantas vezes tivemos sucesso a transitar de uma fase para outra em organização ofensiva, ou a percentagem de remates enquadrados com a baliza e toda a estatística associada ao jogo, como número de faltas, de cartões, e por vezes estatística individualizada para determinados jogadores. Durante a tarde de segunda-feira, com a equipa técnica reunida, era-me pedido que elaborasse vídeos que tanto podiam ser de ordem coletiva como individual. Os cortes dos lances eram realizados no programa “Corel” e, de seguida, eram compilados no mesmo software. Durante essa mesma tarde planeava o treino dos benjamins e refletia com a restante

equipa técnica dos iniciados A o planeamento do treino deste mesmo escalão. Após esse planeamento seguia para o treino dos benjamins e depois dos iniciados.

A terça-feira era o dia da semana em que tinha mais liberdade, pois não tinha treino de nenhum dos escalões em que estava inserido. Quando não tinha reunião na faculdade, voltava a rever os vídeos e o jogo com a equipa técnica e caso nos apercebêssemos de mais alguma situação recorrente que tivesse ocorrido no jogo e fosse alvo de reflexão, realizávamos igualmente um vídeo, para depois mostrar aos jovens.

À quarta-feira, durante a tarde, por volta das 15 horas planeávamos o treino dos iniciados A e fazíamos as considerações finais do jogo do fim de semana passado. Após o planeamento do treino tinha como tarefa colocar os treinos que eram feitos à mão em suporte informático. O treino quando era planeado, era realizado à mão, de forma a puder alterar-se algum pormenor antes ou durante o treino. Quando era convertido para formato digital, o treino era realizado em formato Word, com as mais diversas imagens dos exercícios, objetivos do mesmo, as suas regras e condicionantes e feedbacks a transmitir durante a sua realização. O treino iniciava-se às 19 horas e 30 minutos e tinha fim às 21 horas, mas antes dos treinos eram visualizados os vídeos por parte dos jogadores. Por vezes essa visualização acontecia numa sala perto dos balneários onde os jogadores se equipavam, outras vezes era no auditório, dentro do departamento do futebol profissional.

À quinta-feira para além do habitual planeamento do treino dos iniciados, eram colocados os dados estatísticos do jogo do fim de semana anterior num software que o clube utiliza como base de dados ou de arquivo para todos os escalões. Os dados inseridos no software eram os golos, quem marcou os golos e quem fez as assistências, os minutos que cada jogador foi utilizado, quem recebeu ação disciplinar e substituições.

Às sexta-feira, durante a tarde, planeava o treino tanto dos iniciados como dos benjamins, da escola “Os Afonsinhos”. O treino dos benjamins iniciava às 18 horas e 30 minutos e terminava às 19 horas e 30 minutos. Logo de seguida iniciava-se o treino dos sub-15.

Por fim, ao sábado logo de manhã pelas 9 horas conduzia o treino dos benjamins que era planeado na noite anterior. Isto quando não havia jogo, porque logicamente quando havia, não se realizava o treino. Os jogos aconteciam sempre na manhã de

sábado. Durante a tarde, raramente aconteceu, mas ia filmar algum jogo de benjamins mas que disputassem um campeonato federado.

Contexto

O complexo desportivo Dr. António Pimenta Machado conta com excelentes condições de trabalho, não só para os atletas mas também para quem ali trabalha. São reconhecidas as qualidades do complexo contando com 3 campos de relva natural de futebol, 3 campos de relva sintética e um pavilhão gimnodesportivo. Existem também vários balneários, um ginásio, o departamento médico, o departamento de futebol profissional e o edifício onde o meu trabalho era efetuado: o departamento de formação.

Os recursos necessários para se realizarem trabalho, treinos e jogos, no escalão de benjamins foram um campo com as dimensões necessárias, pelo menos uma bola para cada dois jogadores e outros materiais como sinalizadores, escadas de coordenação, balizas de hóquei e coletes. Com este material havia um ótimo funcionamento da atividade.

Já no escalão de iniciados o material necessário foi diferente, pois o trabalho para as filmagens dos jogos necessitavam de uma câmara e um tripé, como referido acima, e também dos programas informáticos. Todos estes elementos foram disponibilizados pelo departamento de formação do Vitória Sport Clube.

Cuidados e Necessidades Específicas da População-Alvo

Todos os conhecimentos que adquiri durante a licenciatura, realizada em Coimbra, e o 1º ano de mestrado, assim como com a colaboração do coordenador da escola de futebol “Os Afonsinhos” e do treinador principal dos iniciados A, foram fundamentais para o desenrolar da época desportiva.

Na equipa de iniciados e tendo em conta, tratar-se de uma equipa de futebol de formação que milita na primeira divisão do campeonato nacional, que para além do desenvolvimento dos jovens tem também objetivos de rendimento ou resultado, a equipa técnica teve sempre o cuidado de preparar todas as sessões de treino com o objetivo de proporcionar o crescimento dos jovens enquanto equipa. É necessário ter em atenção não só na preparação dos conteúdos mas também na intensidade e duração dos exercícios para não deixar que os atletas entrem em fadiga, bem como é necessário que se proporcione uma recuperação eficaz após os momentos de competição para que os jogadores estejam capazes de continuar a treinar e a competir.

A preparação e planificação dos treinos fez também parte das rotinas nas funções e ao longo da época desportiva com a maturação de processos de treino e desenvolvimento motor e biológico dos jogadores e com o apuramento conseguido para a segunda fase do campeonato nacional de Sub-15, os microciclos sofreram algumas modificações, tanto do ponto de vista dos horários bem como dos tempos de recuperação.

A observação é também enquadrada nos cuidados a ter porque é mais uma ferramenta que vai permitir ao treinador corrigir eventuais erros e com isto fazer evoluir e aumentar o rendimentos dos jogadores.

Relato do Estágio, Microciclos e Evolução Dos Jogadores

Antes de pertencer ao quadro de estagiários no Vitória Sport Clube, através do protocolo com a FMH, fui sujeito a uma entrevista em que me perguntaram o que eu pensava do futebol de formação. A verdade é que refletindo, não tinha nem ideias nem metodologias devidamente fundamentadas. Não percebia como percorrer um caminho, seguindo um processo e um modelo. Não percebia o porquê das coisas acontecerem, isto é, tudo aquilo que envolve o jogo como o processo de treino ou o modelo de jogo. Hoje sinto-me muito mais sábio, conhecedor e competente nessa área.

Esta etapa de estágio no Vitória Sport Clube, em Guimarães, iniciou a 31 de julho de 2015, ainda que já tivesse assistido e integrado nos treinos, em junho do mesmo ano. A geração com que tive a oportunidade de trabalhar disputara o campeonato nacional de juniores C. Este foi o primeiro contacto dos jovens com o contexto (campeonato a nível nacional). O objetivo era passar a primeira fase do campeonato nacional que tem no total três fases. Para se atingir o objetivo houve primeiro 4 semanas de pré-temporada e, posteriormente, 18 semanas de competição (primeira fase do nacional).

Os quatro microciclos (quatro semanas) precedentes à competição oficial foram de grande aprendizagem para mim. Como era habitual juntar-me com a restante equipa técnica, todo o processo de treino era refletido ao pormenor. Desde colocação de cones, às suas cores, espaços e dimensões dos exercícios, estruturas das equipas, objetivos e regras dos mesmos. Essa reflexão e essa forma de planear a sessão de treino ajudou-me a evoluir muito ao nível da conceção do treino. Por exemplo, logo na primeira sessão operacionalizou-se um exercício que denominamos de 4 para 2. O exercício consiste em três equipas, cada uma com dois elementos, num quadrado de 12 metros,

em que duas das equipas devem manter apenas a posse de bola entre si. As equipas eram planeadas antes do treino de forma a que os jovens se integrassem numa equipa com outro jovem com quem tivessem mais interações (passes) durante o próprio treino, ou jogo, devido às posições que ocupam em campo. Ou seja procurava-se que um defesa-central integrasse a mesma equipa que outro defesa-central ou, porventura, com um defesa-lateral, bem como um avançado com um médio-ala ou médio-interior. Um outro exemplo de como se pensava as estruturas ou organização das equipas para os exercícios, na sessão 13 (ver em anexo) houve um período em que se fizeram dois exercícios em simultâneo. Ambos os exercícios (4 mais 3 *jokers* contra 4 e 4 mais 4 *jokers* contra 4) foram criados apenas para a manutenção da posse de bola, mas o primeiro tinha uma relação mais próxima do jogo que o segundo. Como se definiu que haveriam três *jokers* (dois na profundidade e um por dentro), os da profundidade deveriam ser avançados, pois normalmente são em campo as ligações mais profundas que a equipa tem e o *joker* de dentro seria um médio-centro, à imagem do que acontece em jogo. Para além disso, as equipas que integravam o mesmo exercício eram organizadas, igualmente, com uma estrutura baseada nas interações (passes) que pretendíamos para a nossa forma de jogar, ou seja associando defesas-centrais com médios-interiores ou médios-interiores com médio-alas, que depois também se complementavam com as ligações com os avançados (*jokers* na profundidade). No exercício que funcionava paralelamente a este, como as equipas eram constituídas por quatro elementos cada uma, as suas estruturas eram formadas pela linha defensiva ou linha média. O pensar e refletir nestes pormenores foi uma constante durante todo ano.

Adicionando a estas aprendizagens tinha o privilégio de me ter sido dada confiança para auxiliar a equipa técnica nas intervenções dos diversos exercícios. Comecei a perceber que o treino é realmente o treino do próprio jogo e que tudo o que fazemos deve ser o ponto de partida para ajudar os jovens a tomar as melhores decisões em campo.

As sessões de treino eram sobretudo remetidas para a componente técnica na sua primeira metade e mais táticas na sua segunda metade. Criou-se uma base de exercícios que foram aplicados no treino em diversas sessões, durante o ano. Inicialmente, até se recorreu a exercícios muito básicos, apenas para o jogador criar uma melhor relação com bola, como se pode constatar na sessão 4 ou 7, em anexo. Ensinavam-se gestos técnicos aos jovens, permitindo-lhes criar padrões motores para executarem esses mesmos gestos. O um para um, em que o feedback poderia ser para quem tinha bola, ou

para quem defendia era muito usual, como se pode interpretar por exemplo na sessão de treino número 1, 2 ou 4. Havia muitas formas de aplicar o exercício. Uma vez era fazer golo em balizas através de passe, outras vezes era passar com bola controlada por dentro de cones, etc.

O que realmente me fazia aprender era o feedback transmitido aos jovens. Procurava absorver toda a informação, pois era explicado tudo ao pormenor. Por exemplo, no um para um, se o feedback era para o portador da bola, o feedback era para este ser criativo, conduzir a bola para o espaço livre e para não rodar sobre a pressão, isto é se o adversário está pela nossa direita, tentar rodar ou simular pelo lado esquerdo e depois mudar de velocidade e direção, sempre de forma criativa para estimular também a técnica ao jovem. Se o feedback incidia para o jovem que estava a defender, o feedback era essencialmente para os seus membros inferiores. Diagonais, entre bola e baliza, condicionando o portador para a linha lateral mais próxima. Outro exemplo, no exercício referido anteriormente, o 4 para 2, o feedback era essencialmente remetido para os ajustes dos jogadores sempre em função da bola e de um ou outro indicador que o jogo nos transmite. Se o portador da bola tem pressão, então os dois jogadores mais próximos aproximam deste para dar uma linha de passe mais próxima, de forma também a receberem com possibilidade de quebrar a estrutura da pressão com um passe dentro (passe por entre os dois jovens que defendem). Se o portador da bola não tem pressão, então conduz a bola para atrair e fixar a pressão e soltar nos jovens livres. O jovem que se encontra sempre paralelo ao portador da bola deve ser sempre a referência dentro, ou seja, linha de passe que permita quebrar os dois jovens da pressão. E assim ia ouvindo, refletindo, reparando se dava sucesso e armazenando informação, porque um exercício por muito simples que fosse aos meus olhos, tinha todo o sentido e transfer para o jogo. Este feedback do 4 para 2 era essencial para o pretendido em campo.

Estes exercícios foram sempre uma constante ao longo do ano como se pode constatar em anexos na sessão 1, 2, 12, 22 ou 30. Depois, na segunda parte das sessões de treino, o treino como era mais tático permitiu-me ir percebendo o que era pedido em cada momento do jogo aos jovens, com os diversos exercícios que se iam operacionalizando de sessão para sessão. Nas primeiras quatro semanas o processo foi direcionado para as vertentes do momento ofensivo e momento defensivo, em detrimento das transições. Aliás isso foi algo recorrente ao longo de todo o ano. Ensinou-se aos jogadores o que se pretendia na primeira fase de construção (desde a nossa própria baliza até metade de meio-campo), na segunda fase de construção (metade

de meio-campo até três quartos de campo), deram-se indicadores de terceira fase (três quartos de campo até baliza do adversário) e trabalhou-se o processo defensivo em bloco alto, médio e baixo. Toda esta terminologia, obviamente era a utilizada pela equipa técnica.

Os exercícios para trabalhar as diversas fases referidas anteriormente foram diversificando-se, começando com exercícios com dimensões mais curtas e com poucos elementos, passando depois com o tempo e o decorrer das semanas para exercícios com mais espaço e com mais elementos. Por exemplo, na sessão 4 fez-se um exercício denominado de 4 mais 3 *jokers* contra 4, semelhante ao referido anteriormente mas em vez de ser com dois apoios na profundidade, estes estariam na largura. Nesse dia, foi o primeiro treino em que se integraram as ideias pretendidas para a 1ª fase de construção e com um exercício muito simples. Estrutura de dois defesas com dois médios-interiores, com três *jokers*, sendo estes um defesa-direito, um defesa-esquerdo e médio-centro contra dois médio-ala e outros dois médios-interiores, num espaço curto de 20 metros de largura, por 24 metros de comprimento. O objetivo era manter a posse de bola, fazer 10 passes entre a equipa, podendo utilizar os *jokers* para atingir o objetivo. O exercício estava a estimular constantemente a interação da linha defensiva de quatro elementos, que o sistema tático da equipa apresentaria ao longo do ano, com a linha média. Os ajustes pretendidos para a nossa forma de jogar estavam presentes no exercício, como é exemplo o ajuste do médio-centro diagonal para com a bola, atrás da primeira linha de pressão da equipa adversária, ou com o posicionamento dos médios-interiores, ficando o do lado da bola mais próximo do portador da bola, sendo uma referência por dentro, e o médio-interior do corredor contrário à bola, posicionado mais atrás da segunda linha de pressão da equipa adversária. Os princípios de alternar o jogo dentro-fora ou fora-dentro e todas essas interações faziam então com que o trabalho de 1ª fase ficasse bem consolidado. Contudo e apesar do exercício ser muito utilizado ao longo do ano, o trabalho de 1ª fase de construção ia sendo integrado noutros moldes e noutras sessões e com outros métodos, como por exemplo na sessão 9. Exercício que complementa 1ª e 2ª fase de construção, com 3 zonas, em que uma das equipas tem a bola, uma segunda equipa pressiona a equipa com bola, e num terceiro espaço há uma equipa em espera. As equipas, de forma natural, estavam estruturadas tendo em conta as posições em que os jovens jogavam regularmente. Numa das três zonas do exercício trabalhava-se 1ª fase porque era uma equipa estruturada com linha defensiva e médio-centro, contra uma outra equipa e o objetivo da primeira era ligar seis passes por fora ou um passe dentro

para poder transitar para uma segunda zona. A partir do momento em que se entrava nessa zona, ambas as equipas podiam transitar para lá, mas se se entrasse nessa segunda zona por fora, era obrigatório ter de surgir posteriormente uma ligação por dentro (havia cones a delimitar espaço fora-dentro), para que depois se entregasse a bola à terceira equipa (equipa em espera) e assim sucessivamente. O exercício é bastante completo porque depois se podem adicionar outros pormenores ou indicadores ao mesmo para trabalhar outros aspetos da nossa forma de jogar. Por exemplo permitir aos médios-interiores da equipa em espera irem para a segunda zona, e serem linhas de passe dentro para a equipa que está a trabalhar 1ª fase na primeira zona, ou então colocar um avançado *joker* na segunda zona para estimular essa ligação e essa procura em apoio do avançado, criando depois apoios frontais. Outro pormenor pode ser colocar uma regra que na segunda zona a bola tem de ir aos dois corredores para poder ligar a bola na equipa em espera. Esses exercícios e mudanças de regras foram aplicados em muitas outras sessões, como por exemplo na sessão 19 ou 20.

O exercício e a sua forma de operacionalizar tem é de ter um guia condutor para o mesmo, com regras e pontuações, para estimular certos comportamentos que se pretendam para o que se quer para a nossa forma de jogar. A meu ver isso faz todo o sentido. É óbvio que se não se colocar regras, os jogadores terão simplesmente de tomarem decisões consoante o contexto, o que também não é errado pois o jogo apresenta essa imprevisibilidade, mas as regras não impedem os jovens de responderem às imprevisibilidades de uma forma natural e livre de formatação de tomadas de decisão, pois apenas os ajudam a estimular mais comportamentos e ações que se pretendem.

Na sessão 14 e 15 evidencia-se novamente o trabalho diferenciado e como o conteúdo das regras para um mesmo exercício influencia os comportamentos pretendidos para o mesmo e para a forma de jogar, e como um mesmo exercício pode interpretar vários momentos e fases do jogo. Um exercício com estrutura de 10 contra 10, num espaço de campo inteiro, apenas retirando as grandes-áreas. Objetivo das equipas seria entrar com bola controlada, numa zona diferenciada, colocada à profundidade de ambos os lados do espaço do exercício. Numa sessão o exercício procurou exercer um maior de trabalho de 2ª fase, em que era valorizado um trabalho de manutenção da posse de bola, levando a bola aos três corredores (dois laterais e um central) até se criarem superioridades numéricas e aí sim, entrar nas zonas destinadas através de sobreposições dos defesas-laterais ou com ruturas dos médios-alas, ou até

mesmo num duelo de um para um. Numa outra sessão, o exercício exatamente igual, com a mesma estrutura e espaço já procurava outras formas de percorrer o mesmo caminho, mas agora valorizando entrada na zona diferenciada após ligações com o avançado, ou após apoios frontais criados pelo próprio avançado. O mesmo exercício foi criado e operacionalizado para criar um contexto de transição 2ª para 3ª fase, em dias distintos e com formas diferentes de atingir o sucesso, nunca invalidando na segunda sessão o que foi trabalhado e pedido na primeira sessão. Apenas se transmitiam novos caminhos aos jovens, ajudando-os a tomarem as melhores decisões, mas nunca as formatando.

Esta metodologia em que me fui envolvendo, ajudou muito à minha reflexão enquanto treinador. Exemplos como os anteriores, de dois exercícios diferentes, com estruturas e números de jogadores diferentes, bem como de dimensões, mas que permitiam exatamente o mesmo tipo de aprendizagens, apenas em contextos diferentes.

Este período também me permitiu ir refletindo sobre o modelo de jogo, mas foi-me difícil interiorizar estas ideias e percebê-las, ao início. O que me ajudou realmente a perceber essas ideias, na fase inicial do meu estágio, foi o analisar dos jogos amigáveis que íamos tendo e discutir posteriormente ao jogo com a equipa técnica, através da visualização do jogo via multimédia. Tivemos quatro jogos amigáveis. O primeiro com o Brighton and Hove Albion Football Club, seguido do Paços de Ferreira, Penafiel e, por fim, Rio Ave. Após os jogos, durante a semana ia observando-os várias vezes, refletindo e questionando o resto da equipa técnica sobre as minhas dúvidas, para além de ir continuando a aprender com o passar dos treinos. Isso ajudou-me a evoluir muito pois o contacto e a partilha era permanente entre nós. Na maioria dos dias estávamos juntos das 15h às 21h.

Para concluir, a pré-temporada permitiu incutir nos jovens qual seria o nosso caminho durante a primeira fase do campeonato nacional, como iria ser a nossa forma de estar em jogo e permitiram-me adaptar rapidamente ao contexto e às exigências e, claro, perceber qual o nosso critério. O modelo de jogo que era aplicado, muito na base da manutenção posse de bola até à criação de uma superioridade numérica, interligada à qualidade individual dos jovens, permitia-nos em contexto de jogo ser mais fortes que o adversário, pelo menos na primeira fase da competição, pois muitas equipas não apresentariam nem a qualidade individual nem a qualidade de jogo que nós teríamos.

Após a pré-época, os treinos começaram a ter um foco maior no adversário que iríamos defrontar no fim de semana, nunca contrariando a nossa forma de jogar e a

nossa metodologia, até porque não havia um conhecimento profundo sobre os adversários. Obviamente que nem sempre na prática se confirma, mas quando teoricamente éramos mais fortes que o adversário, o treino era mais focado no momento ofensivo. Foi o que aconteceu por exemplo na primeira semana de competição, em que íamos defrontar o Santa Maria, em Guimarães. A semana de trabalho (microciclo 7) teve quatro sessões de treino, como era habitual, e toda ela foi dedicada à primeira fase e segunda fase de construção e aos indicadores de terceira fase, associando sempre a componente técnica nos inícios do treino. Essa componente esteve sempre presente, ainda que o ensino de gestos técnicos se tenha desvanecido. Esta semana despertou alguma ansiedade visto que seria uma semana em que se iniciaria uma nova etapa, em que o resultado e o processo já se deveriam reunir. Nesta semana comecei também a categorizar os exercícios.

Na segunda semana, o adversário seria o Gil Vicente, em Barcelos e como seria de esperar, iria colocar mais dificuldades aos nossos jovens no momento defensivo do que a equipa defrontada na primeira jornada. Desta forma, o microciclo incidiu sobre ambos os momentos e sobre outros indicadores e espaços a procurar no jogo. Continuou-se, por isso, nesta semana a fazer sempre o um para um, quatro para dois e muita organização ofensiva, com exercícios que proporcionassem outros indicadores aos jovens, com a criação de ruturas dos médios-interiores, como na sessão 30, o último exercício. O indicador dado aos jovens era para quando o médio-ala estivesse a conduzir a bola para dentro ou quando este trava no corredor e faz um passe para um companheiro sem pressão, o médio-interior do corredor contrário à bola procura romper nas costas da defensiva adversária. Na sessão 32, preparou-se também outro indicador do jogo e forneceu-se mais um caminho aos jovens. Em primeira fase de construção, caso o Gil Vicente pressionasse de forma intensa e subida, o espaço que nos ia conceder seria a profundidade. Então, desta forma, criaram-se exercícios de forma a proporcionar essa busca da largura e da profundidade por parte do avançado.

Portanto, o processo não parava de evoluir e a minha aprendizagem também não, porque mesmo em época de competição ainda havia muito por consolidar e muito do jogo por aprender.

Na terceira semana de competição, como o resultado do fim de semana transato se tinha traduzido numa derrota, a primeira sessão desse microciclo (9) foi toda dedicada à correção dos erros defensivos apresentados nesse jogo. Trabalhou-se contenção, cobertura e equilíbrio e ainda se procurou perceber como reagiu e treinou um

jovem que tinha, de forma individual, errado bastante durante o fim de semana. Após essa sessão no início do microciclo, todas as restantes foram dedicadas ao momento ofensivo, com o processo a ser baseado na transição de 2ª para 3ª fase, através de sobreposições dos defesas-laterais, ruturas dos médios-interiores ou apoios frontais do avançado.

No microciclo 10, foi quando se deu o maior foco no momento defensivo até à data. O jogo seria em Braga, frente à melhor equipa. Trabalhou-se na sessão 38, o posicionamento em bolas de saída, o controlo de profundidade da linha defensiva e o controlo do espaço de baliza em situação de cruzamento. Para a linha média deu-se um indicador defensivo em bloco alto, que foi a aproximação e encurtamento dos médios-interiores e avançado pelo lado cego dos jovens adversários. Quando um jovem recebe a bola de costas ou menos enquadrado de frente com o jogo, é dado o indicador de pressionar o adversário pelo lado contrário à sua receção, de forma a não o deixar variar o centro de jogo, ou de forma a condicionar a sua ação técnica. Depois, durante a semana trabalhou-se muito a reação à perda, com exercícios simples como o 6 para 3 (3 equipas de 3 elementos), em que duas equipas trocam a bola e quando fazem 5 passes entre si podem fazer golo numa das balizas que se encontram no exercício com guarda-redes, pelo que estimula a equipa que defende a ser rápida na recuperação da bola. Na penúltima sessão fez-se jogo contra a equipa de juvenis A do Vitória Sport Clube. O jogo proporcionou à nossa equipa estar mais em momento defensivo do que ofensivo, à imagem do que se poderia suceder no fim de semana.

E assim se ia concretizando o processo. Quando as equipas não apresentavam, teoricamente, os mesmos argumentos individuais e coletivos que nós, a semana de trabalho incidia quase sempre na preparação e consolidação do momento ofensivo, simulando e dando soluções aos jovens para o que iríamos encontrar no jogo. Quando as equipas como foi do Braga ou Famalicão apresentavam melhores recursos individuais e coletivos, o foco da semana era muito na base do momento defensivo.

Com o passar dos microciclos, os comportamentos tantas vezes trabalhados e pedidos aos jovens, também começaram a fazer parte deles e os próprios exercícios foram sofrendo as suas alterações e as suas evoluções, nunca mudando os seus objetivos ou regras, apenas aumentando a complexidade e as dimensões. Por exemplo, no microciclo 11, na preparação para o jogo com o Merelinense fez-se, nas primeiras duas sessões (42 e 43), o exercício já referido acima: o 4 mais 3 *jokers* contra 4, tanto à profundidade com os avançados como à largura com os defesas-laterais. Esse exercício

foi o ponto de partida para um outro semelhante (sessão 44) de 7 mais 7 contra 7 com mais dois *jokers*, tendo igualmente numa das variantes *jokers* na largura e noutra variante na profundidade.

Outro exemplo, o exercício também referido em cima, de complemento entre 1ª e 2ª fase, com 3 zonas, antes era formada por estruturas e equipas de 5 elementos, e não haviam *jokers*. No microciclo 12 (sessão 46), na preparação para o jogo com o Palmeiras modificou-se o exercício, aumentando-lhe à complexidade. Passou a ser um exercício com balizas, logo com a inclusão de guarda-redes, as estruturas das equipas já passaram para equipas de sete elementos, e na 2ª zona, já ficavam dois *jokers* para servirem de ligação entre a 1ª e 2ª fase, bem como poderiam ficar 2 elementos da equipa que defendia em cobertura, para evitar ligações tão fáceis, ganhando também o estímulo de ocupação racional do espaço a defender.

O processo e os métodos não se diversificaram tanto durante toda a primeira fase do campeonato nacional. O importante era ir percebendo se havia ou não uma evolução notória, tanto em treino como em jogo, dos jovens dentro dos parâmetros que pretendíamos para eles. Esta fase do campeonato como era tão longa e nem tanto assim competitiva, permitia assimilar bem os comportamentos e ir trabalhando-os cada vez mais, sendo que a repetição constante e frequente, ajuda na consolidação de processos. Contudo, a verdade é que pensava-se demasiado no controlo de jogo com a bola, mas como poucas vezes acentuávamos o feedback para o processo defensivo, fruto de os adversários não terem a nossa qualidade individual, acabava-se por descurar esse momento e a equipa sofria golos em praticamente todos os jogos.

Os exercícios como um para um, quatro para dois, quatro mais três contra quatro (profundidade e largura) e suas variantes, o exercício das três zonas e suas variantes, exercícios de definição de terceira fase, como o três contra dois ou sete contra cinco estavam sempre inseridos em todos os microciclos, como no 13º na preparação do jogo com o Bragança, 15º na preparação para o Vianense, no 16º para o arranque da 2ª volta com o Santa Maria, no 17º para com o Gil Vicente e por aí fora. Nota apenas para a semana de trabalho do 14º microciclo e às duas primeiras sessões do 15º microciclo (sessão 58 e 59). O microciclo 14 exigia maior concentração e foco por partes dos jovens, pois o jogo ia ser frente ao adversário que estava a competir connosco pela passagem à segunda fase, em sua casa: o Famalicão. Nessa semana voltou a dar-se muito ênfase ao aspeto defensivo, utilizando exercícios como o próprio um para um, para dar feedback para a contenção, o exercício das 3 zonas, já referido acima, mas com

feedback para a linha avançada (equipa que defende) e para a cobertura dos defesas, bem como para o encurtamento dos defesas-laterais e basculação da linha defensiva e até se fez um 11 contra 11, com todo o campo dividido tanto em segmentos horizontais como verticais, para se dar indicadores de pressão e mostrar em que espaço (quadrado), deveria estar cada jovem, tendo em conta o local da bola. Voltou-se a fazer o 6 para 3 e o exercício 4 mais 1 contra 4, para se aproximar pelo lado cego, bem como o controlo de profundidade e proteção de espaço de baliza em situação de cruzamento.

No entanto e apesar de todo o trabalho a equipa não correspondeu às expetativas, acabando mesmo por perder o jogo. O jogo tinha contornos de carácter decisivo e um dos jogadores acabou mesmo por acusar a pressão e sentir uma indisposição antes do jogo, que acabou por retirá-lo da convocatória poucos minutos antes do início do jogo. Esta situação fez-me crer que é muito importante não só prestar um excelente serviço aos jovens no ponto de vista tático ou técnico, mas também saber intervir corretamente na maneira de estar e pensar deles. Essa situação do jovem que se sentiu indisposto, ele que iria ser titular, acabou, a meu ver, por criar ansiedade na equipa e fazer com que esta não sentisse confiança máxima para o jogo. Até então, a equipa tinha apenas duas derrotas, mas tinham acontecido contra os adversários teoricamente mais fortes: Gil Vicente e Braga. Qualquer outro adversário não tinha colocado a equipa à prova e no máximo das suas potenciais capacidades. Neste jogo aprendi que por vezes uma equipa pode não acreditar verdadeiramente no processo, na capacidade para ter a bola, mas acima de tudo pode não ter a capacidade para acreditar que aquele é o caminho certo e que se fizessem bem as coisas, como noutros jogos, então poderiam ter sucesso. Apercebi-me que os jovens acreditavam no processo apenas para jogos teoricamente mais acessíveis, mas que as vivências anteriores contra adversários mais fortes os faziam duvidar. Porventura, a mensagem que se foi passando ao longo da semana também não terá sido benéfica, uma vez que se lembrou muitas vezes do quão importante era vencer aquele jogo. Apesar de tudo, a conjugação de resultados nessa jornada acabou por nos ser benéfica, pois o Gil Vicente que também se encontrava na corrida pela passagem à fase seguinte não venceu e deixou-nos ainda com fortes possibilidades de sermos nós os bem sucedidos.

Nesse domingo, nós, equipa técnica, reunimos logo durante a tarde para percebermos onde tínhamos falhado e a verdade é que se deu uma mudança no grupo. Chamaram-se para integrar o grupo, jovens dos iniciados B, um escalão abaixo. Para além disso a sessão 58, primeiro treino após a derrota, foi apenas jogo normal, sem

qualquer feedback, apenas para se refletir e perceber se os jovens sabiam ou não o que realmente deveriam e poderiam ter feito no fim de semana anterior. A sessão seguinte (59) serviu também como um alerta. O treino foi todo ele alvo de avaliação. No entanto era uma avaliação que nunca fazíamos. O treino foi 1 para 1, 3 para 3 e competição entre equipas de sete elementos. Ao fim de cada jogo apontava-se num caderno quem fazia os jogos e quem os vencia, para depois no fim se perceber quem melhor esteve nesse aspeto no treino. Isso teve um impacto positivo, pois aumentou a competitividade ao treino, que era o desejado.

Se este aspeto de subir jovens do escalão de baixo, e se este estado de alerta criou nos jovens mais responsabilidade, parece que sim e terá tido efeitos muito positivos e decisivos para o desenrolar da segunda volta do campeonato. Desde essa derrota em Famalicão a equipa teve mais dez jogos até ao final dessa fase e conseguiu triunfar em nove delas, perdendo exclusivamente, em Guimarães, diante do Braga.

Quanto ao processo nunca mudou, até ao microciclo 26, etapa em que garantimos matematicamente a passagem à segunda fase do campeonato, após vitória sobre o Famalicão. Nessa altura, o processo e o modelo de jogo pretendido para a equipa já estava bem assimilado com a equipa a dominar a maioria dos princípios que a equipa técnica lhes tinha transmitido até então. Se até aqui tínhamos trabalhado as dinâmicas e o processo no sistema tático 1-4-3-3, a partir do microciclo 26, última semana da primeira fase do campeonato, começou a trabalhar-se no sistema alternativo 1-3-5-2.

Os exercícios, essencialmente os seus conteúdos não se alteraram, as regras mantinham-se idênticas e as dimensões semelhantes. Porém, o que modificava eram as tão referidas estruturas das equipas e dos elementos no próprio exercício. Por exemplo, o exercício 4 mais 3 *jokers* contra 4, já referido várias vezes, teve de ser alterado para um 6 mais 3 contra 4, com as estruturas, de igual forma, a respeitar as posições dos jovens. Em vez de agora só se terem apoios ou à largura ou à profundidade, agora tinha em ambos. O que mudava, essencialmente, eram as dinâmicas e não os princípios ou os momentos.

A questão pela qual se planeou alterar o sistema tático foi com o intuito de preparar a segunda fase do campeonato nacional. Quase concluída que estava a primeira fase do nacional, enquanto equipa técnica, reunimos e fizemos uma avaliação sobre os jovens, tentando perceber as respetivas evoluções dentro do modelo de jogo e quais nos dariam mais garantias de sucesso numa etapa mais exigente, como era a segunda fase de

um campeonato nacional. Nesta perspetiva, chegámos à conclusão de que tínhamos dois médios-centro que nos davam muitas garantias, ainda que até então o tempo de jogo de ambos fosse dividido e muito semelhante, pois nunca tinham jogado ambos ao mesmo tempo. No mesmo contexto fomos percebendo que no grupo haviam dois defesas-direitos, sendo que um era o jogador que melhor definia o jogo e que o melhor percebia. Paralelamente a esta situação, havia duas posições no sistema tático em que nenhum dos jogadores mais utilizados, durante a primeira fase do campeonato, nos davam garantias. Essas posições eram na linha média, referente a um médio-interior e a um avançado. Nessa medida, adaptamos o defesa-direito que percebia muito bem todos os momentos de jogo a médio-interior, conseguindo manter o critério com outro jovem a defesa-direito e acrescentámos um jogador que nos dava garantias (médio-centro) a central, para uma linha de três elementos em detrimento do avançado, sendo que os médios-alas passaram também a fixarem-se mais por dentro, executando ambas funções de avançado. Alterando-se o sistema tático para 1-3-5-2 julgava-se que a equipa poderia alcançar todos os seus limites de potencial tanto a nível individual como coletivo.

A primeira fase do campeonato de iniciados consistiu em 18 semanas de competição que culminaram na passagem à segunda fase do campeonato nacional, conseguindo o primeiro objetivo. 14 vitórias e 4 derrotas foram os resultados obtidos durante esta fase. As derrotas aconteceram à segunda jornada com o Gil Vicente em Barcelos, à quarta em Braga, à oitava em Famalicão e novamente com Braga, mas desta feita em Guimarães.

Ao fim de tanto trabalho, tanto esforço e horas despendidas a planear treinos, a conduzir treinos, a conceber vídeos e a procurar evoluir os jovens, o objetivo foi concluído. No entanto, a evolução dos jovens não foi tão grande quanto isso. Parece-me que se tentou trabalhar sob um modelo de jogo em que os jogadores não acreditavam na sua plenitude, pois nunca tinham sido estimulados para isso, ou seja nunca tinha tido um processo de acordo com o modelo de jogo implementado no clube em anos anteriores. Fui apercebendo-me ao longo dos jogos e das semanas que os resultados iam aparecendo de forma natural, devido à qualidade individual que havia no grupo. O processo parecia algo forçado, algo que era feito mas sem grande convicção por parte dos jovens, ainda que durante alguns jogos a evolução em termos de processo de jogo fosse notória. Para se querer ter o domínio de jogo com bola e penetrar com qualidade na defesa adversária, tem de se ter jogadores pacientes e que acreditem que aquele caminho é o correto. Outro pormenor do qual me fui apercebendo ao longo do tempo foi

para o foco que se deu durante a maior parte do tempo ao momento ofensivo, em detrimento do defensivo e das transições. Isso refletiu-se, a meu ver, pelo facto da equipa apenas ter, em dezoito jogos, não sofrido golos em cinco deles, acabando com um registo de 24 golos sofridos nesses mesmo dezoito jogos. O desgaste emocional que os jovens acabam por ter, por estarem durante muito tempo sujeitos a feedback para um só momento, pode ter consequências negativas, pois podem acabar por bloquear nesse momento e perder comportamentos importantes noutros momentos como no defensivo, por falta de feedback. Isso leva-me a crer que é importante ir alternando o foco do treino, nunca nos focando única e exclusivamente na qualidade do adversário que teremos pela frente, para determinar qual o momento do jogo a trabalhar durante a semana.

Portanto a primeira fase, ainda que tenha corrido bem sob o ponto de vista do resultado, em termos de evolução dos jogadores acabou por não ser tão boa, pois os jogos eram muito pouco competitivos na maioria das vezes. Desta feita, os níveis de concentração dos jogadores eram menores, o seu empenho seguia o mesmo rumo e os resultados apareciam pela qualidade individual do grupo, ainda que o grupo tenha evoluído como equipa dentro do modelo de jogo, pois coletivamente também foram apresentando aspetos muito positivos, no entanto com adversários mais modestos.

Em relação àquilo que foi a minha evolução, este período foi muito importante. Percebi praticamente na íntegra tudo o que era pedido aos jovens em cada momento, percebi como trabalhar e preparar uma equipa, comecei a ter um papel cada vez mais importante no treino, pois já percebia o que estava a correr bem ou menos bem na sessão e tornei-me autónomo naquilo que era a minha função de fazer vídeos para mostrar à equipa e aos jogadores de forma individual, para além de conseguir dar um feedback mais correto e prescritivo no treino. Ajudou-me, também, a perceber como lidar com alguns momentos de pressão que a equipa técnica teve, pois a passagem à segunda fase esteve durante muito tempo em risco. Na primeira fase do nacional realizei 33 vídeos coletivos e 75 vídeos individuais. Esses vídeos poderiam ser um conjunto de cortes de ações positivas coletivas realizadas num jogo, bem como cortes de ações negativas individuais.

Terminada que estava a primeira fase do campeonato nacional, começou a preparar-se a segunda, visto que esta se iniciou duas semanas após o término da anterior, e esta fase seria em tudo diferente da primeira.

Os jogos já teriam outra competitividade e o espaço de tempo em que era disputada era muito mais curto. Ora isto proporcionava que os jovens evoluíssem muito mais a todos os níveis, fossem eles psicológicos, técnicos, táticos e físicos. Não é de estranhar, por isso que para todos, a segunda fase foi bem mais motivante. Quando se está entre os melhores a motivação e a vontade de trabalhar é bem maior, quer se queira ou não. Nesta fase houve também a condicionante de que o objetivo era fazer uma melhor pontuação em relação ao ano transato, na mesma fase, ainda que com outra geração, e encarar jogo a jogo, tentando terminar na melhor posição possível, sem que o objetivo fosse atingir a terceira e última fase do nacional, de onde saía o campeão nacional. Isso também permitiu que a pressão do resultado não influenciasse tanto o rendimento dos jovens e o trabalho da equipa técnica. O importante era chegar à segunda fase e sermos competitivos com todo e qualquer adversário.

Nesta fase do campeonato já se deu muito mais foco à vertente estratégica, ou seja, já modificávamos alguns comportamentos da nossa equipa perante o adversário que iríamos encontrar. Se antes, apenas mostrávamos os caminhos dentro do nosso modelo de jogo para desequilibrar as equipas, nesta fase já modificávamos comportamentos de forma a condicionar o jogo do adversário, porque em alguns casos era importante reconhecer o valor individual e coletivo à equipa que iríamos defrontar.

Como referido acima, começamos esta etapa com um sistema tático diferente, mas nunca alterando a metodologia de trabalho. É por isso que, uma aprendizagem que também tive, o sistema tático não define o modelo de jogo. O modelo de jogo é uma ideia do que nós pretendemos para a forma como queremos que a nossa equipa jogue, algo que se baseia num processo para se atingirem determinados comportamentos. O sistema tático, a meu ver, apenas dita as dinâmicas e altera esses mesmo comportamentos, nunca perdendo, no entanto, essa ideia do que se pretende para o jogo.

Os exercícios mais utilizados durante o sistema tático 1-4-3-3 permaneceram, como já se referiu acima, apenas alterando estruturas das equipas e as dinâmicas do jogo. O que mais alterou foram as dinâmicas de 3ª fase e o momento defensivo, pois agora não haviam médios-alas, nem só um avançado. Essas dinâmicas de 3ª fase, começaram a ser trabalhadas logo na sessão 102, integrado no microciclo 26. Durante as duas semanas de intervalo entre a primeira fase do campeonato nacional e a segunda trabalhou-se o sistema tático e as suas dinâmicas a fundo. O microciclo 27 (semana de paragem) serviu para trabalhar controlo da linha defensiva num exercício de 11 contra 11, logo na sua primeira sessão. Depois foram trabalhando-se os princípios defensivos

do jogo, como sempre: a contenção, cobertura, equilíbrio. Voltaram a dar-se essas mesmas referências de posicionamento defensivo e dinâmicas de terceira fase, na última sessão do microciclo (106). Para se dar as referências de posicionamento até se dividiu o campo inteiro em segmentos tanto horizontais como verticais, ajustando os posicionamentos dos jogadores nos respetivos espaços (quadrados), perante o local onde se encontrava a bola. No microciclo 28 trabalhou-se essencialmente com o exercício das 3 zonas, a procura da profundidade através do avançado, algo que já tinha acontecido com o sistema anterior. O que mudava neste sistema era a dinâmica do avançado mais próximo da bola aproximar por dentro, para atrair a pressão consigo, e o outro procurava essa profundidade nas costas da linha defensiva adversária. Esse comportamento foi incorporado no treino na sessão 107. Começaram também a criarem-se contextos no treino. Fazia-se jogo na parte final do treino, com uma equipa organizada em 1-3-5-2 e outra em 1-4-3-3, sendo que se dava o contexto de desvantagem à equipa que alinhava em 1-3-5-2, tendo esta um certo limite temporal para recuperar dessa mesma hipotética desvantagem.

Ao microciclo (29) houve uma ocorrência inédita até então e uma das maiores aprendizagens que tive ao longo de todo o ano. Já era a semana do regresso à competição e íamos jogar aos Açores, frente à ACF Pauleta, que seria a equipa menos forte desta série. Contudo, nesta semana de trabalho, nós enquanto equipa técnica decidimos abordar o jogo e a semana de trabalho com as dinâmicas de 1-4-3-3, porque eram as dinâmicas que estavam mais consolidadas, tendo as outras no sistema 1-3-5-2 apenas três semanas de trabalho e também porque, deste modo, esperávamos fazer um jogo consistente e na semana seguinte tentar surpreender o Braga, que iria ser o adversário na segunda jornada, com um sistema diferente. Até ao jogo de abertura da segunda fase do campeonato apenas tínhamos realizado dois jogos no sistema alternativo (1-3-5-2): um frente ao Vianense na última jornada da primeira fase do campeonato, em que o apuramento já tinha sido alcançado e um jogo amigável durante a interrupção do campeonato com o Paços de Ferreira. Contudo, durante a semana de treinos o nosso médio-ala, que era o jovem com mais golos, mais assistências e mais minutos e portanto dos mais, se não o mais preponderante, evidenciou os seus comportamentos menos adequados no treino, com demasiada passividade, sem grande empenho e com comentários que colocavam em causa a autoridade do treinador principal, durante o treino. Na última sessão (114) do microciclo decidimos, tendo em conta estes acontecimentos, alterar tudo de novo e ir para os Açores com a estratégia

planeada em 1-3-5-2, pois nós costumávamos dizer na última sessão qual a equipa que iria ser titular no fim de semana. Essa decisão passou essencialmente pelo menos motivo pelo qual arranjam um sistema alternativo. Tendo em conta a perda de um jogador tão determinante era importante colmatar essa saída com a integração de um outro jovem com muita qualidade, e esse jovem era médio-centro e não médio-ala.

O jogo terminou com uma vitória nossa por dois golos contra zero do adversário, mas acabou por ter outras consequências. O importante foi passar a mensagem ao grupo de que nada nem ninguém é indispensável, nem ninguém se pode superiorizar ao emblema.

A verdade é que seguimos o nosso caminho na preparação para o jogo com o Braga, no microciclo 30, com a ideia de os surpreender, como referido anteriormente. A sessão 117 foi bastante importante. O treino baseou-se todo ele em 4 exercícios com uma complexidade de jogo elevada, visto que eram sempre exercícios com muitos elementos. Primeiro fez-se uma posse de bola 10 contra 10, com o objetivo de se entrar em zonas diferenciadas, colocadas à profundidade através de dinâmicas como ligar com o avançado, ou levar a bola várias vezes aos corredores até entrar em superioridade numérica. Ou seja estava-se a trabalhar a passagem de 2ª para 3ª fase em contexto de jogo. Depois trabalhou-se com guarda-redes mais 10 contra 10, sendo que a equipa que tinha guarda-redes tinha como objetivo entrar numa zona diferenciada colocada à profundidade e a outra tinha como objetivo recuperar bola e fazer golo. Este exercício já estimulava mais a 1ª e 2ª fase de construção à equipa com guarda-redes e pretendia-se que existissem ligações nos médios-interiores com apoio frontal do avançado, ou então entrar na profundidade com um passe longo, sendo essa procura feita por um avançado. Depois operacionalizou-se o mesmo exercício, mas o feedback era para a equipa que defendia para dar indicadores de pressão e referências de posicionamento. E depois terminou-se com jogo 11 contra 11. Ou seja neste treino falou-se de praticamente toda a estratégia delineada para o jogo do fim de semana.

No entanto, aconteceu o que não esperávamos, de todo. A equipa atravessava um período excelente, o melhor de toda a época, estava no primeiro lugar nesta fase, vinha de uma série de jogos a ganhar e tinha a possibilidade de inverter os últimos resultados com este adversário. Motivação não faltava pois se ganhássemos, poderíamos ser sérios candidatos a discutir um lugar na terceira fase do campeonato. Contudo, aconteceu-nos o momento mais difícil e estrondoso da época. O SC Braga vinha claramente preparado para o que ia encontrar, e em nada foram surpreendidos. Nós é que fomos surpreendidos

pelo facto de eles chegarem preparados para o que iriam encontrar. Perdemos o jogo por seis a um. Foi um dissabor enorme, mas mais que isso, parecia-me que a equipa tinha voltado à sua fase inicial. Apenas ganhávamos a quem não nos colocava dificuldades. O melhor momento das equipas é quando elas estão no seu limite do potencial e quando se sente a confiança a fluir dentro de uma forma de jogar e nos próprios jogadores, mas, posteriormente, percebi que enquanto equipa técnica cometemos o erro de julgar que tínhamos o controlo da situação e não fomos lúcidos na abordagem ao jogo, pensando que um sistema alternativo que era tão precoce e com processos não tão bem consolidados quanto os outros, no outro sistema tático, poderiam resolver todos os problemas e colocar a equipa no seu limite de todo o seu potencial, numa fase tão inicial.

A aprendizagem foi imensa devido a todo o contexto criado antes e após o jogo, pois também aprendi com as repercussões da situação. O jogo com o Braga foi realizado a um sábado, e na terça-feira imediatamente a seguir, jogo frente ao Feirense. Nem sequer treinamos. Domingo foi folga, segunda-feira apenas demos palestra. O jogo com o Braga ainda estava bem presente na memória de todos, nem deu para aliviar toda a pressão e todo o calor do jogo à equipa, nem sequer para os fazer perceber de uma forma clara porque aquele resultado tinha acontecido, ou mostrar-lhes o que tinha corrido mal e já estavam às portas de realizar novo encontro. O foco tinha de ser, claramente, passar a mensagem de que o resultado transato era passado e que o que importava era o jogo seguinte, mas não era fácil focar totalmente os jovens para isso. Para além de tudo isto, de referir que o sistema alternativo desvaneceu-se neste dia. Não mais se voltou a treinar no sistema tático 1-3-5-2 desde então. Não foi por uma questão de superstição obviamente, mas porque, como tudo era planeado e decidido perante um critério, fosse ele qual fosse, o sistema e as suas dinâmicas tinham criado muitas dificuldades aos jovens e a sua assimilação não estava a ser fácil e numa altura em que a equipa precisava de estar bem consistente, o ideal era já ter as ideias bem definidas, algo que acontecia com o sistema 1-4-3-3.

O jogo com o Feirense traduziu-se em nova derrota por dois a um, sendo que esta deitava por terra todas as aspirações que a equipa poderia eventualmente ter criado em chegar à fase final. Mais uma vez como se todo o contexto e ambiente criado à volta destas duas derrotas e o que elas trouxeram ao grupo não bastassem, no sábado seguinte, ou seja 3 dias e poucas horas após o jogo com o Feirense, visita ao Olival, para defrontar o FC Porto. Dia seguinte ao jogo com o Feirense, sessão 120, voltou-se a

não treinar, apenas se falou dos dois jogos que tinham acontecido num curto espaço de tempo. Mostraram-se vídeos acerca do que deveríamos ter feito para atingir o sucesso em ambos os jogos, e o que correu mal para que isso não tenha acontecido. Para além disso, mais uma vez transmitiu-se uma nova mensagem à equipa de forma a que esta se focasse mais no que estava para vir e não no que se tinha passado. A equipa pareceu reagir, de forma muito positiva, até porque o peso da derrota do Feirense não era tão grande como com a do Braga, e também porque pareciam conformados com o que iria acontecer para diante: jogar sem o objetivo de passar à fase final. Estavam conformados de que a época terminaria no fim desta fase e quando assim é, a pressão dissipa-se. Os jovens jogavam agora apenas para o seu orgulho e para a sua evolução.

Na sessão 121, um dia após, trabalhou-se transição ofensiva, com um exercício de finalização de 2 para 1 com transição para 3 contra 2, depois fez-se um guarda-redes mais 10 contra 10, para trabalhar organização defensiva em bloco baixo, dando o indicador de controlo de corredores, isto é, os nossos médios-alas serem responsáveis por executarem a pressão aos médios-alas da equipa adversária, pois sabíamos que o FC Porto procurava muito o jogo por fora, no corredor, de forma a proporcionar aos seus médios-alas duelos de um contra um com os defesas-laterais, potencializando as suas qualidades individuais. No entanto se conseguíssemos acompanhar esses duelos com os nossos médios-alas, tendo sempre os nossos defesas-laterais de cobertura defensiva, seria muito mais fácil anular essas investidas e esse modelo de jogo do FC Porto, pois ultrapassar duelos de um contra um, é diferente de os ultrapassar de dois contra um. Para além disso, trabalhamos o mesmo exercício mas para a equipa com bola, para esta ganhar a profundidade através do avançado, com as dinâmicas já trabalhadas anteriormente. Foi o único treino realizado, pois na sexta-feira deu-se folga, uma vez que o jogo seria sábado de manhã. O resultado ficou empatado a dois golos. Foi interessante e gratificante ver a reação dos jovens no final do jogo. Alguns choraram pois conseguiram provar que também tinham valor, mas acima de tudo foi bom para eles intrínsecamente, para lhes aumentar a própria auto-estima.

A partir desse jogo entramos num registo de trabalho muito similar ao da primeira fase do campeonato, a utilizar os mesmos exercícios de antes, como o 4 mais 3 contra 4, profundidade e largura, o um para um, inserimos um 8 para 8 com joker, num espaço amplo, dividido em quatro quadrados para se procurarem os espaços livres e aumentar a mobilidade, o 6 contra 3 para trabalhar momento defensivo, o dois para um com transição para três para dois, etc.

A salientar há apenas mais um episódio. No microciclo 35 deu-se a preparação para novo confronto com o SC Braga. O adversário estava em primeiro lugar e se nos ganhasse dava um passo importante para conseguir o seu objetivo de chegar à fase final. A nós restava-nos trabalhar ao máximo para chegar a Braga e limpar a imagem deixada no último jogo. A necessidade de vencer estava do lado do adversário, mas nós trabalhamos imenso para conseguir ganhar o jogo. Nessa semana, fizemos o contrário à preparação do jogo da primeira volta. Demos muito feedback para o momento defensivo e trabalhamos bastante a transição ofensiva. Pela segunda vez, durante a época assumimos que não éramos melhores e fizemos muito 10 para 10, para trabalhar organização defensiva. Na sessão 136, treino de quinta-feira desse microciclo, apenas se operacionalizaram exercícios de 10 para 10, com o intuito de dar feedback ao momento defensivo e à transição ofensiva. Durante todo o ano apenas gostávamos de penetrar nas defesas adversárias com superioridade numérica, pois acreditávamos que esse é o melhor caminho para fazer os jogadores evoluir, mas neste jogo também falamos com os nossos médios-alas, que eram os jovens mais preponderantes na equipa e dissemos para provocarem duelos e mais situações de um contra um. Foi o jogo mais adulto que a equipa fez ao longo de toda a época. O jogo terminou empatado a dois golos, mas soubemos ter uma identidade que era a pretendida desde o início, com bola e sem bola. É verdade que a equipa estava livre de pressão mas o jogo que a equipa fez também evidenciou que quando há concentração os comportamentos tendem a surgir com mais naturalidade.

Após este jogo entrou-se nas últimas duas semanas de competição, em que criamos um objetivo suplementar ao grupo. Não perder nos jogos fora de Guimarães. Como sempre a metodologia não mudou até final e conseguimos esse pequeno objetivo.

Esta fase foi constituída por 10 jogos, dos quais apenas dois resultaram em vitórias, acrescentando aos quatro empates e às quatro derrotas. As vitórias aconteceram ambas frente aos ACF Pauleta, tanto nos Açores como em Guimarães e os empates surgiram todos fora de portas em Braga, Porto, Vila do Conde e Santa Maria da Feira. Curiosamente as derrotas aconteceram todas em Guimarães.

Nesta altura do campeonato nacional, o foco foi muito mais direcionado para o momento defensivo durante as 9 semanas em que decorreram todos os jogos. Ainda assim a preocupação para o momento ofensivo também foi bastante acentuada e de novo, as transições acabaram por não ter muito relevo no treino. Julgo que teria sido importante trabalhar situações de controlo de profundidade em inferioridade numérica e

defender situações de transição, bem como de preparar situações de transição ofensiva, aspeto em que éramos muito débeis e que apenas fizemos na preparação para o Braga e Porto. Em termos de evolução de jogo, estou convicto de que foi muito importante todo este período para os jovens. O foco e o empenho que tinham durante a semana, a vontade de assimilar os processos e de treinarem eram muito maiores. Em termos de jogo, apesar da equipa não ter correspondido a nível de resultados, o processo acabou por ficar muito mais cimentado do que na primeira fase do campeonato. Onde os jogadores tiveram maior evolução parece-me que foi sob o ponto de vista emocional. Tiveram de crescer bastante a esse nível pois os jogos aconteciam até durante a semana, ou seja, não dava muito tempo para recuperarem da carga emocional e física do jogo anterior e já estavam a competir novamente. A viagem aos Açores, foi muito importante para unir o grupo, onde ainda se pensava que se podia atingir um maior patamar (terceira fase). Essa viagem aconteceu à primeira jornada, onde conseguimos vencer. Contudo, na semana seguinte iniciou-se um período de três jogos no espaço de sete dias. Resultou numa derrota muito pesada contra o Braga, no domingo, em Guimarães, que acabou por depois ter repercussões durante a semana frente ao Feirense na quarta-feira, com nova derrota e no sábado, empate frente ao Porto, no Olival, como já foi referido anteriormente. Nomeadamente essa semana, por todo o contexto que daí resultou, a aprendizagem foi enorme para todos e essa vivência será importante no futuro. A derrota com o Braga fez-nos perceber que não éramos os melhores e que temos sempre de respeitar o adversário e essa derrota feriu-nos tanto no orgulho que a única coisa a fazer era recuperar os jovens a nível mental, passando-lhes calma e tranquilidade para encarar o futuro da competição. Tudo isso os fez crescer muito e rápido, permitindo-lhes vivenciar experiências únicas que lhes darão alguma bagagem para o futuro.

Em termos de jogo a evolução também foi importante, pois o processo ficou muito mais consolidado. Foram muito mais competentes em muitos momentos do jogo, ainda que noutros as dificuldades continuassem a acontecer.

Em relação a mim, esta fase também me ajudou a crescer muito como treinador. Foi difícil mas importante perceber como gerir uma situação tão má pela qual passamos e como no futuro deverei gerir a situação caso ela aconteça. Para além disso, aprendi a definir outros caminhos e a montar estratégias para anular o adversário, nunca modificando uma ideia em prol de um adversário. Contudo acho que o mais importante é realmente o que absorvi a nível de liderança, pois cometemos o erro de mudar de sistema táctico poucas semanas antes de jogar com o Braga e de nos convenceremos de

que éramos muito melhores, coisa que acabou por acontecer totalmente ao invés do que tínhamos projetado. Quanto à realização de vídeos, continuei com essa função realizando apenas quatro vídeos coletivos e sete individuais, isto porque o foco deixou de ser tanto a nível tático e o tempo útil de treino começou a ser muito mais valorizado. Havia pouco tempo para mostrar vídeos e para refletirmos todos em conjunto com os jovens. O trabalho de campo era mais necessário.

Após o término da segunda fase, a competição acabou para o escalão e seguiram-se dois meses de trabalho sem competição oficial. Comecei a filmar treinos com mais frequência, os jovens com mais potencial começaram ir treinar ao escalão acima e a jogar por lá. O foco do treino passou a ser mais específico para as dificuldades que os jogadores sentiam. Por exemplo, o nosso avançado tinha dificuldades nas receções e em dar apoios frontais de primeira e criou-se um exercício sendo que ele era o *joker* de forma a proporcionar-lhe mais esse comportamento, visando a sua melhoria na execução. Fazer cruzamentos com qualidade, corrigir pressão em bloco alto, médio e baixo, ajustar momento ofensivo e suas dinâmicas, foram também alvo de trabalho ao longo desses microciclos. Curiosamente, com a subida dos jovens com mais potencial para os escalões acima, os jovens que permaneceram a treinar connosco evoluíram imenso, dentro do modelo defendido desde o primeiro dia pela equipa técnica.

No último jogo da equipa técnica à frente do escalão, que foi amigável, todos estiveram muito bem e todos estavam focados no que fazer. Os comportamentos inculcados durante o ano, já faziam parte deles agora. Os comportamentos já aconteciam de forma natural. Nunca antes tínhamos estado com tanto critério. Foi uma evolução tremenda que todos tiveram, inclusivé eu, que como treinador evoluí bastante.

ÁREA 2 - Projeto Inovador: Departamento de Fisiologia Vitória Sport Clube e Vitória Cup

Justificação do Projeto

Como tem sido referido ao longo de todo o documento, o futebol deve comportar quatro dimensões. Obviamente que, cada estrutura institucional tem a sua forma de trabalhar e todas elas têm estilos e modos de agir, perante as quatro dimensões, distintos. Isto significa que cada clube atua da forma que pretende, privilegiando uma ou duas dimensões, como, por exemplo, a técnica e a tática, em detrimento da física e da psicológica. Não se quer com isto dizer que certos clubes não se importam com as várias áreas, porém não as enfatizam tanto. É exatamente isso que sucede no Vitória Sport Clube. Dá-se muita atenção à dimensão técnica e à dimensão tática, mas não há uma base de trabalho para a dimensão física, como o trabalho de prevenção de lesões e/ou trabalho de força. Com isto, o projeto incide sobre essa questão, procurando inovar nas soluções a apresentar para essa vertente.

Noutra ordem de ideias, a reflexão é algo que deve fazer parte do quotidiano das pessoas, pois mesmo quando os projetos estão implementados, não significa que não possam ser melhorados. Ora, a base da técnica individual está muito bem definida no Vitória Sport Clube, porém as crianças desde muito cedo, ainda no futebol de sete, são quase especializadas para um único setor do campo, por exemplo, para o meio campo ou para a defesa. É sempre um tema controverso, pois os clubes apostam na especialização precoce e há literatura que defende o contrário. Há então que encontrar um equilíbrio entre este tema. Eis então que surge a ideia de criar uma liga interna para promover a troca de posições das crianças e proporcionar-lhes experiências noutros lugares do campo, permitindo-lhes ganhar novas ferramentas e visões diferentes do jogo.

Portanto, o projeto inovador incide sobre a formulação de uma maior atenção na fisiologia e na criação de uma liga interna, a denominada “Vitória Cup”.



Começando, logicamente, pelo princípio é necessário estruturar organizacionalmente o departamento. Tendo em conta o objetivo ser abranger toda a área de formação do clube, seria importante conseguir colocar uma pessoa especializada na área da preparação física por escalão, desde os sub-15 (iniciados “A”) até ao sub-19 (juniores).

Após a integração da equipa de fisiologia deve dar-se a conhecer o fio condutor do departamento. Esse fio condutor remete-se para a metodologia utilizada. De referir que a metodologia parte apenas pelo pressuposto literário e que, por isso, dá garantias de ser um óptimo método a aplicar, podendo estar sujeito a inovações, como a inclusão do treino de força, no futuro, uma vez que é nesta altura em que os jovens entram na puberdade, onde ocorrem grandes alterações hormonais que influenciam a força muscular e com isto, seria recomendável intervir nesta área, assegurando o desenvolvimento muscular harmonioso dos jovens, para além da criação de adaptações musculares que permitam eliminar o risco de lesão. Realizar dois treinos por semana é suficiente (Faigenbaum, 2005).

A princípio o objetivo (do departamento) é abranger apenas duas áreas de intervenção: prevenção de lesões e controlo e avaliação do treino.

A prevenção de lesões é uma área bastante importante no mundo desportivo, uma vez que se estima que cada jogador sofre em média duas lesões por época (Ekstrand et al, 2011). Se se conseguir reduzir o risco de lesão, logicamente, aumentará o tempo que o jogador poderá ser opção, ou seja útil ao seu treinador e maior será o tempo em que está no ativo.

A última área de intervenção em que o departamento intervém será no controlo e avaliação do treino. Normalmente as cargas pretendidas para serem atingidas no treino são pensadas e estipuladas antes do mesmo, mas seria benéfico haver uma base de dados que permitisse ter números e gráficos mais concretos, uma vez que controlar é procurar que o treino tenha uma certa carga, outra é verificar que os jogadores sentiram isso. Desta forma, o microciclo base teria um suporte quantitativo concreto. A avaliação do treino será feita através da PSE sessão e POMS.

Programa Prevenção de Lesões

Antes de se implementar qualquer programa para prevenir o risco de lesão é importante que se realizem avaliações físicas ao jovens, de forma a diagnosticá-los e ter uma ideia do estado de forma do jovem aquando da avaliação. Para além disso, os testes físicos permitem, posteriormente, avaliar a evolução do jovem ao longo de todo o processo, durante as respetivas avaliações. Concretamente, permite uma determinação adequada de quais as fragilidades dos jovens nos momentos das avaliações.

Os testes físicos a realizar são os testes de força reativa, o squat jump e o salto com contra movimento unilateral. São testes utilizados para avaliar a capacidade de produção de força dos jovens (Baker, 1996). Para além destes testes é importante realizar-se um teste de resistência aeróbia, para avaliar, de forma objetiva a capacidade aeróbia dos jovens, como o teste de Yo-Yo intermitente de resistência, um teste de velocidade como o teste de 40 metros linear e um teste de agilidade como o teste de agilidade de Illinois. A determinação dos resultados permite perceber qual o patamar em que os jovens se encontram fisicamente e permite criar planos individualizados para corrigir as debilidades que o jovem possa apresentar.

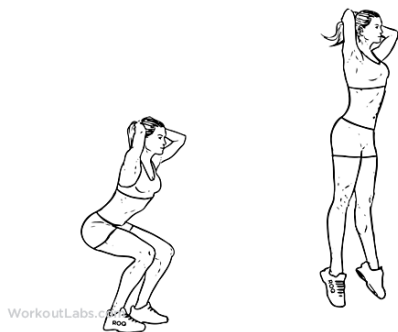


Figura 4: Squat Jump

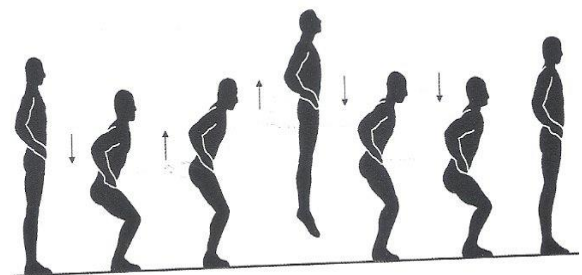


Figura 3: Salto com contramovimento unilateral

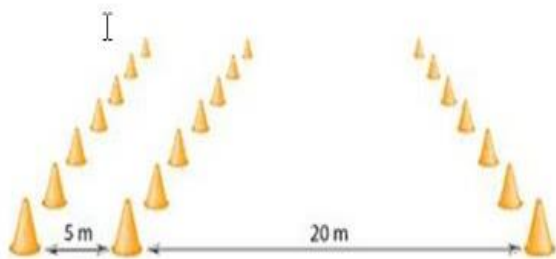


Figura 6: Teste Yo-Yo intermitente de resistência

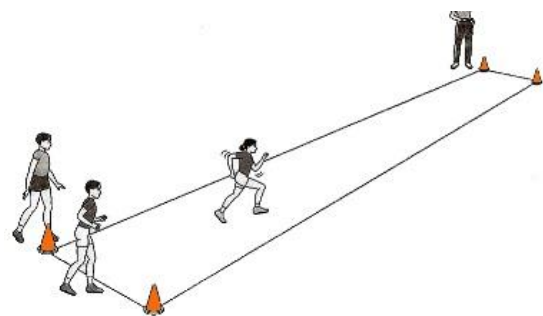


Figura 5: Teste 40 metros (corrida linear)

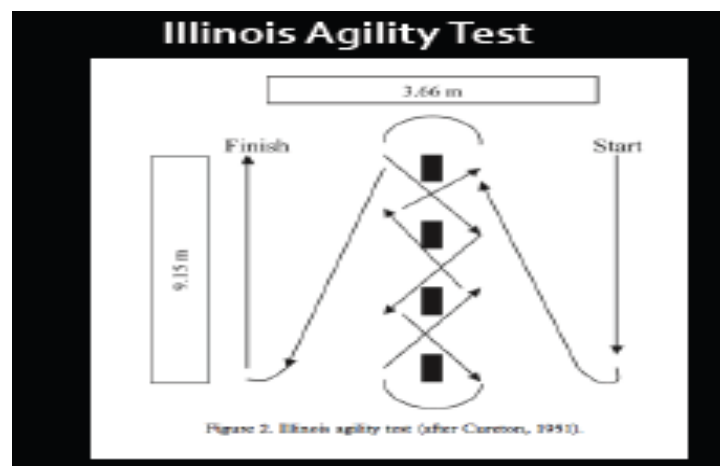


Figura 7: Teste agilidade Illinois

Após a realização dos testes referidos, então sim, podem-se implementar programas que, saliente-se, devem apresentar evidências relevantes de que podem ser benéficos, através da via científica, sendo esses benefícios um menor risco de lesão após a sua aplicação. Isto falando em termos de caráter individual.

Os programas de treino gerais de prevenção a implementar, de forma imediata, para os mais diversos escalões, são o “Fifa Eleven +” e o Treino Excêntrico para Isquiotibiais. São dois programas que, seguindo a ordem de ideias, têm muitos benefícios ao nível da prevenção de lesões, uma vez que está comprovado que são programas gerais que reduzem a incidência de lesões após serem aplicados. A realização dos programas devem ser feitas em dois dias diferentes numa semana.

Controlo e Avaliação do Treino

Este parâmetro é dos mais peculiares na atualidade do treino desportivo, uma vez que a maioria dos treinadores controla e avalia o treino de uma forma pouco concreta, ou melhor avalia de uma forma muito mais qualitativa do que quantitativa. O olho do ser humano ainda que seja um fator de medida fiável para quem avalia, pois para os mais experientes é fácil detetar se um exercício é mais intenso e exige mais fisicamente aos jovens, parece de todo favorável avaliar o treino de outra forma, numa perspetiva mais quantitativa.

Neste sentido, aplicar programas como a PSE sessão ou o POMS reduzido torna possível obter mais indicadores do que se passou no treino e/ou no microciclo. Tendo em conta o microciclo base do clube, as cargas que se pretendem aplicar a uma quarta-feira são diferentes das cargas que se pretendem atingir no treino de quinta-feira mas é importante que se perceba se isso sucede ou não, numa visão mais concreta e transmitida pelos próprios praticantes. Ou seja, o que se pretende controlar são as

cargas, mas a avaliação parte de outro pressuposto que é perceber e refletir sobre se as cargas foram o que realmente se procurou dar (controlar).

Os comportamentos manifestados pelos futebolistas traduzem em grande parte, o resultado das adaptações provocadas pelo processo de treino. Por sua vez, este processo depende da análise e da recolha de informações provenientes do jogo (Barbanti, 1997).

Um melhor conhecimento das exigências físicas associadas a um jogo de futebol permite aos treinadores organizarem da melhor forma os seus planos de treino, de modo a torná-los mais eficazes, mais económicos e menos subjetivos (Barbanti, 2001).

A PSE-sessão deve ser aplicada três vezes por microciclo, num período máximo de 30 minutos após o último esforço do atleta e o POMS reduzido no início e final de cada microciclo.

Vitória Cup



Numa altura em que se debate muito a especialização precoce no mundo desportivo e até se geram contra-sensos entre aquilo que são jovens e adultos, é adequado que se procurem colmatar situações menos favoráveis para os jovens. Obviamente que nas principais instituições desportivas, o segredo e objetivo pretendidos por todos é a formação de jovens que possam atingir o mais alto nível e render uns milhões aos cofres dessas mesmas instituições, e desde muito novos que os jovens são sujeitos a um modelo de jogo no qual se vão formando e no qual vão sendo colocados, quase sempre, numa determinada posição de campo.

Como os jovens precisam igualmente de outros estímulos e precisam de se sentir confiantes a jogar em qualquer parte do terreno e em diferentes contextos, surge a ideia da criação da “Vitória Cup”.

Este projeto é uma liga interna, ou seja dentro do Vitória Sport Clube, no qual participam apenas os escalões de iniciação do clube: os benjamins A, B e C.

Consiste em juntar todos os jogadores dos escalões referidos, no início de uma época desportiva e formarem-se equipas equilibradas, com todos os jogadores dos mais diversos escalões misturados. Formam-se grupos de 10 atletas.

As equipas formadas permanecem as mesmas de início ao fim desta liga interna que se prolonga durante toda a época, desde Setembro até Junho, mas que apenas se realiza uma vez por mês. Nesse dia, realizam-se várias jornadas, sendo que todas as equipas têm de realizar o mesmo número de jogos. Portanto, o objetivo é as equipas jogarem todas umas contra as outras, no mesmo dia, em jogos de 40 minutos divididos em duas partes de 20 minutos.

Para além desta organização, a liga tem três regras básicas: a primeira é que todos os jogadores devem jogar em funções diferentes às que estão habituados, ou seja, são obrigados a jogar em funções com que estão pouco familiarizados. A segunda regra é que todos os jovens têm de jogar pelo menos 10 minutos, em todos os jogos. Por último, a terceira regra é que os treinadores não podem dar feedback, seja ele de que natureza for, à exceção do positivo. Isto proporcionará que os jovens possam usufruir do jogo, jogarem como quiserem e percebendo as dinâmicas e o contexto da forma que quiserem. Deve ser apelada à criatividade.

Para registo e de forma a também haver um controlo e uma avaliação dos jogos e dos números finais dos jogadores na liga devem-se criar folhas de registo para analisar tempo de jogo, número de golos e função em que o jogador atuou.

Para todos os efeitos no final da liga haverá uma classificação final em que uma equipa se sagra campeã. Cada vitória ao longo das jornadas vale 3 pontos, o empate 1 ponto e à derrota não é adicionado qualquer ponto. Ainda que a classificação não seja muito importante ser divulgada, pois pode criar desilusão em alguns jovens e euforia noutros, devem atribuir-se prémios ao melhor marcador da liga e à equipa campeã. Desta forma, a competitividade também aumenta, dentro do “jogo de rua” e da maior espontaneidade que se pretende atingir.

ÁREA 3 - EVENTO RELAÇÃO COM A COMUNIDADE: BASES PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA DE FUTEBOL – “PERCURSO FORMATIVO DO JOGADOR”

Objetivo do Evento

Com a realização do evento pretendia proporcionar-se a todos os alunos/treinadores um momento de discussão e de partilha de conhecimentos, tendo como fundo as “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Percorso formativo do Jogador”.

A escolha do tema baseia-se sobretudo em dois pontos fundamentais. O primeiro ponto remete-se para o facto de respeitar um conjunto de condições estabelecidas pelo IPDJ de forma a atribuir créditos à acção de formação. O segundo ponto fundamental enquadra-se com a importância que o futebol de formação tem ganho no atual panorama do futebol português, sendo visível a maior aposta que os clubes portugueses tem realizado, não só através da melhoria das condições para a prática desportiva, como do número de jogadores que atingem a profissionalização. Para tal, será fundamental conhecer o percurso do jogador de futebol na formação, procurando compreender de que forma os clubes e todos os intervenientes dentro destes conseguem ajudar a potenciar os jovens jogadores.

Dentro deste ponto principal foram estabelecidos alguns tópicos que seriam importantes abordar nesta acção de formação. O primeiro passava por compreender a organização estrutural do futebol de formação nos quatro clubes portugueses representados. Como referido por um dos oradores, “em clubes de nível muito semelhante, quem for mais organizado e capaz de aproveitar com critério o conhecimento disponível, deverá estar mais perto de conseguir atingir as metas estabelecidas”. No segundo tópico procurava-se debater questões relacionadas com o modelo de jogo e do modelo de jogador, sendo fundamental compreender de que forma os clubes conseguem respeitar as necessidades dos atletas, quais as ferramentas que são dadas a estes e de que forma se criam condições para que o jovem se desenvolva num processo rico que lhe permita ter sucesso. O terceiro tópico centra a atenção sobretudo no papel do treinador, identificando as principais dificuldades ou obstáculos que o treinador enfrenta para alcançar os objetivos propostos e procura entender o papel que este tem na formação do jovem, não só do ponto de vista desportivo mas também social,

pois considera-se importante integrar os diferentes factores que podem ter influência no desempenho do jovem jogador.

Passos Para a Realização do Evento

O seminário intitulado de “Bases para a Construção de uma equipa de Futebol – Percurso Formativo do Jogador” foi realizado no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana.

O grupo de estágio pretendia realizar um seminário onde fosse focada a formação do jovem atleta, uma vez que todos os elementos do grupo trabalham ou realizam o seu estágio com praticantes jovens, que se encontram no início do seu percurso como jogador de futebol.

Relativamente à designação dada ao seminário, esta foi feita tendo em vista a creditação do mesmo. A escolha do local foi feita de uma forma bastante célere, uma vez que se considera o espaço mais indicado, devido às condições que o mesmo oferece. Os dias escolhidos para a realização do seminário foram 20 e 21 do mês de Abril do ano de 2016, das 19.00 até às 22h.

Relativamente à logística e divulgação do seminário foram contactados a Associação Nacional de Treinadores de Futebol (A.N.T.F) e a Associação de Estudantes da Faculdade de Motricidade Humana (A.E.F.M.H.).

A A.N.T.F. foi procurada devido à experiência neste tipo de ações, bem como conselhos e ideias úteis para a realização do evento. Era de igual forma importante estabelecer este contato, de forma a creditar este seminário em 0.6 créditos para treinadores de futebol, que se fizessem apresentar nos dois dias do evento. No entanto, a A.N.T.F. demonstrou não ser muito recetiva em prestar esse apoio mas com alguma insistência foram sendo ultrapassados os problemas iniciais. Devido à A.N.T.F., o Grupo de Estágio nº5 fez várias alterações às ideias inicialmente previstas para a realização deste seminário. Inicialmente, o evento estava pensado para ser realizado nos dias 29 e 30 de Março das 19.00 às 21.00h, uma vez que era pretendido cumprir as datas propostas pela Faculdade de Motricidade Humana. Contudo, por questões levantadas pela A.N.T.F., foi optado então por realizar o seminário dias 20 e 21 de Abril. O Grupo de Estágio aceitou também alterar o horário de 4 para 6h, de forma a cumprir com as horas necessárias para a creditação do seminário. Perto da data da realização do seminário, a A.N.T.F. retirou qualquer apoio prestado ao Grupo de Estágio ficando

assim o seminário sem creditação para treinadores de futebol. A A.E.F.M.H. carimbou os cartazes antes de serem expostos, terminando a sua contribuição nesta ação.

Este seminário teve um painel de 4 preletores composto por Rodrigo Magalhães, Gilberto Freitas, Hugo Leal e Paulo Leitão. O moderador foi Francisco Silveira Ramos.

Rodrigo Magalhães foi convidado devido ao facto de ser Coordenador-Técnico da Área de Iniciação do Sport Lisboa e Benfica e lhe ser reconhecido um vasto conhecimento nas questões que eram pretendidas ser abordadas neste seminário. Sendo tutor de estágio de um elemento do grupo e existindo facilidade de contacto pareceu ao Grupo de Estágio essencial a presença do mesmo.

Gilberto Freitas foi convidado por ser treinador no escalão de sub-15 do Vitória Sport Clube. Representando um dos clubes mais importantes do futebol nacional na formação de atletas, pertencendo à equipa técnica e sendo tutor de um dos elementos do grupo foi prontamente convidado.

Hugo Leal, coordenador do futebol de formação do Grupo Desportivo Estoril Praia, foi convidado devido ao facto de trabalhar num clube importante da Associação de Futebol de Lisboa e poder partilhar as suas vivências como atleta de futebol. A sua visão, devido a ter sido atleta de alta competição, pareceu-nos bastante interessante podendo de uma outra perspetiva abordar estes temas.

Paulo Leitão foi convidado devido a de ser Coordenador-Técnico de Futebol de Formação do Sporting Clube de Portugal, e lhe ser reconhecido um vasto conhecimento nas temáticas abordadas neste seminário.

Francisco Silveira Ramos, sendo professor nesta faculdade e orientador de estágio de todos os elementos do grupo foi escolhido para moderador deste seminário. Para além de representar a Federação Portuguesa de Futebol são-lhe reconhecidos conhecimentos e competências em todas as vertentes dos conteúdos a abordar.

A inscrição no seminário foi realizada através de correio eletrónico referenciado no cartaz, criado propositadamente para este fim.

Antes da entrada no Salão Nobre, os participantes necessitavam de se identificar para o Grupo de Estágio poder saber quais os presentes em cada dia e facultar aos mesmos um documento que visava uma avaliação da ação de formação.

Promoção do Evento

Para a realização do seminário foi escolhido um horário noturno para que fosse possível comparecer e aderir mais gente, definindo-se o início do evento para as 19h dos dias 20 e 21 de Abril de 2016.

Para a logística do evento e a sua divulgação, procurou-se o apoio do Núcleo de Futebol e da Associação de estudantes da Faculdade de Motricidade Humana, conforme já foi previamente referido.

Para a divulgação criou-se um cartaz (figura 3) que foi enviado por correio eletrónico, através dos contatos do grupo de estágio e das redes sociais, nomeadamente pelo “Facebook”, sendo ainda divulgado através de contatos pessoais realizados pela organização. Este cartaz foi também exposto na Faculdade de Motricidade Humana, através da colaboração com a sua Associação de Estudantes. Posteriormente, foi também entregue um certificado de participação (figura 4) aos indivíduos que atenderam aos dois dias da ação de formação.

De referir ainda que a participação neste evento estava sujeita a uma pré-inscrição efetuada por correio eletrónico.



Figura 8: – Cartaz de divulgação da ação de formação



Figura 9: Certificado de preparação da ação de formação

Público

Como já foi referido, esta ação de formação foi criada com o intuito de atrair tanto treinadores de futebol como estudantes da área.

Tendo como objetivo chamar o maior número de público possível, até para o debate ser muito mais proveitoso, qualquer adepto da modalidade que tivesse disponibilidade e interesse podia presenciar a ação de formação. Mas ainda assim, até pelas temáticas abordadas, o público que se pretendia atrair seriam treinadores de futebol, possivelmente jovens treinadores de futebol, que trabalhassem com crianças, independentemente do nível competitivo. Sendo assim, até pela nossa afiliação à Faculdade de Motricidade Humana, um dos públicos mais indicados para presenciar a ação de formação, seriam os estudantes tanto na Licenciatura como no Mestrado, da Faculdade, nomeadamente aqueles que são afetos à modalidade do Futebol.

Com o imbróglio que se criou com o facto de a ação deixar de ser creditada, o grupo calculou que, apesar de ser um evento direccionado para os treinadores em geral, muitos poderiam não aparecer pela não creditação do evento. Após sabermos que não seria creditado, mais certezas se teve que o principal público seria os estudantes.

Síntese De Conteúdos

No âmbito da apresentação dos oradores do evento tem de se realçar a diversidade de conteúdos abordados ao longo das seis horas, distribuídas em dois dias. Este facto, permitiu que se referenciassem diversos fatores que, nos entender dos oradores, contribuem para o sucesso e desenvolvimento dos jovens futebolistas, nos seus respetivos clubes e que não se desse ênfase a um único caminho ou fator. Comece-se por aí.

Cada orador representou um clube, uma instituição da qual fazem parte e que se regem por visões e missões distintas, ou seja cada clube tem a sua cultura e a sua ideologia e, por conseguinte, o seu método de trabalhar e de ensinar. Para além disto, mas na mesma sequência de ideias, deve-se perceber que a realidade ao nível de recrutamento de jovens talentos são, inevitavelmente, diferentes.

Sendo “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Percorso formativo do Jogador” um título bastante vago e pouco concreto deu-se liberdade aos oradores para abordarem qualquer assunto que considerassem importante relacionado com o tema. No entanto, enviou-se um pequeno documento aos convidados com alguns

conteúdos que poderiam aprofundar, sendo um mero documento de orientação para eles, caso tivessem dificuldades em saber o que referir.

Esses conteúdos estavam relacionados com quatro áreas desportivas: metodologia do treino do futebol, capacidades motoras em futebol, psicologia do desporto e pedagogia do desporto.

O primeiro tema, metodologia do treino do futebol, teria como conteúdos as etapas de formação dos jovens, a evolução de conteúdos no modelo de treino de equipas de jovens e a organização de uma sessão de treino.

O segundo tema, capacidades motoras em futebol, procuraria explorar o assunto da seleção e desenvolvimento de talentos, o objetivo do jogo e os exercícios de preparação e de recuperação após o jogo.

Quanto à psicologia do desporto incidiria sobre a coesão e ambiente de grupo, a formação ética do praticante, as emoções e a prática desportiva.

O último conteúdo dava a possibilidade de abranger a pedagogia do desporto, em que se pretendia abordar o papel do treinador e da pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo, a intervenção pedagógica no treino e na competição e a questão da importância dos pais na prática desportiva das crianças e nos jovens.

Com isto, os oradores prepararam a apresentação a seu gosto, sendo que o principal objetivo seria evidenciar a forma como cada clube que representam trabalha.

Em primeiro lugar, no dia 20 de Abril começou por discursar o representante do Sport Lisboa e Benfica, Rodrigo Magalhães. A apresentação incidiu sobre a evolução de conteúdos no modelo de treino de equipas de jovens, sobre a organização das sessões de treino, bem como o desenvolvimento de talentos. Foi abordada a conceção, condução, controlo e avaliação do treino e da evolução dos jovens. Em termos de conceção fica explícito a preocupação que têm na área de iniciação do Sport Lisboa e Benfica em dar ênfase à evolução técnica dos jogadores. São definidos, de forma pormenorizada, todos os gestos técnicos que se pretende que os jovens dominem e todas as progressões pedagógicas que ajudem ao jovem a conceber essas habilidades. Relativamente ao controlo e à avaliação da evolução dos jovens existem inúmeras folhas de registo acerca de todas as qualidades dos jogadores, que servem de anexo e de arquivo para o clube. Essas folhas de registo são folhas criadas pela estrutura do Benfica em que, através de critérios definidos pelos responsáveis, servem para saber que aspetos o jogador já domina e que aspetos ainda tem de melhorar. Ao longo do processo de formação são

transmitidos feedbacks aos jovens para melhorarem certos gestos, habilidades ou competências, chegando até a realizarem-se várias sessões de treino de forma individualizada visando esse aumento de trabalho em determinados parâmetros em que o jovem apresente mais dificuldade. A quantidade de informação que fica armazenada pode ser bastante benéfica ao longo dos anos, uma vez que o dossier passando, ano após ano, de treinador em treinador permite ir tendo referências do que o jovem domina ou não. Para além do registo ser feito em suporte digital e através de análises mais quantitativas, há também um grande registo audio-visual que contribui também para uma análise mais qualitativa.

Após a apresentação do Rodrigo Magalhães, coordenador da área de iniciação do Benfica, e para finalizar o evento no dia 20 de Abril discursou Gilberto Freitas, treinador dos Iniciados “A” do Vitória Sport Clube.

Esta apresentação procurou abordar dois temas peculiares nos jovens: o trabalho da técnica individual e o modelo de jogo assente no futebol de 7 e de 11 na instituição referida. Inicialmente introduziram-se alguns conceitos importantes para se perceberem processos que acontecem nas fases sensíveis e em faixas etárias mais baixas e, posteriormente, falou-se acerca do feedback e da correção que se dá aos jovens para melhorar os seus gestos técnicos. O que ensinar e como ensinar é bem definido pelo Vitória Sport Clube e há um pressuposto científico a alicerçar todo esse conhecimento. O que fazer aos 6 anos, aos 9, quais os aspetos metodológicos do processo de ensino-aprendizagem da técnica desportiva, quais as capacidades coordenativas a ensinar, os gestos técnicos e os exercícios têm padrões pré-definidos. Para recriar a técnica individual foi dado ênfase a um exercício simples: o um contra um com diferentes variáveis. Por exemplo: num espaço de 25 metros de largura por 20 metros de profundidade com 5 mini-balizas, realiza-se condução de bola fugindo dos adversários, utilizam-se simulações para passar com bola controlada numa das balizas, não se podendo passar duas vezes seguidas na mesma baliza, competição entre equipas, sendo que metade de uma equipa tem bola outra metade não e no fim somar os golos. Após o conteúdo da técnica individual passou-se para o assunto do modelo de jogo implementado pelo Vitória Sport Clube nos escalões de futebol de 7 e de futebol de 11. Ainda que seja um tema algo controverso, porque muitos autores defendem que o jogo de futebol nas idades mais jovens deve ser algo anárquico, as ideias no Vitória Sport Clube são de que, desde novos, os jovens necessitam de entrar num processo de critério que lhes permita ganhar ferramentas para atingir o mais alto nível, ainda que, reforcem,

o essencial é o trabalho técnico. Nesta ordem de ideias o modelo de jogo está estruturado em princípios ofensivos, defensivos, organização ofensiva, defensiva e transição ofensiva e defensiva. Os exercícios de base referidos são o quatro contra dois, em que cada 2 elementos formam uma equipa e num espaço de 12 metros de largura por 12 metros de profundidade realiza-se manutenção da posse de bola, fazendo passe dentro, no chamado 3º homem, ou efectuando 5 passes por fora da estrutura para valer um golo, adicionando a cada recuperação do adversário também um golo e o seis contra três, em que cada três formam uma equipa e num espaço 20 metros de profundidade por 15 metros de largura realiza-se manutenção da posse de bola, tentando circular a bola por todos os elementos para valer um golo. Para concretizar foi apresentado o microciclo padrão dos iniciados “A”, do Vitória Sport Clube. O microciclo divide-se nos diversos dias da semana, com as preocupações que se devem ter em conta nos respetivos dias. Como exemplo, se a competição acontecer ao domingo, segunda-feira é um dia de recuperação, mais focado para a técnica individual e com pouca carga dada aos jogadores, terça-feira é o dia de folga, à quarta-feira, mais exigência física aos jogadores, com trabalho mais em espaços reduzidos, à quinta-feira utilizam-se espaços maiores, procurando não dar muito fadiga aos jogadores, procurando que entrem num registo aeróbio e à sexta-feira um treino mais calmo, com espaços menores mas bastante descontínuo, abordando mais a estratégia para o jogo do fim de semana.

Quanto ao dia 21 de Abril teve como oradores o coordenador técnico da formação do Sporting Clube de Portugal, Paulo Leitão e o coordenador da formação do Grupo Desportivo Estoril Praia, Hugo Leal.

O evento, neste seu último dia, seguiu um rumo que raramente é tão falado e tampouco questionado no mundo do futebol. Esse tema é referente à importância de se ter bons treinadores a trabalhar com jovens. Afinal de contas, qual o papel que o treinador tem com os seus jovens? É importante avaliar o desempenho do treinador? Estas questões foram focadas e respondidas pelo representante do Sporting Clube de Portugal, Paulo Leitão. Ao longo da sua apresentação ficou evidente as suas grandes preocupações para com a avaliação do treinador. Foi transmitida a ideia de que um treinador não pode ser só avaliado pelos seus resultados, mas sim pela sua pedagogia e pela forma como aborda cada questão, como o feedback que dá em cada situação no treino e competição, a forma como lida com os seus jovens jogadores e como prepara o treino e os seus exercícios. Uma técnica implementada no clube é a filmagem da postura dos treinadores durante os treinos, sendo que estes têm um microfone anexado,

o que permite, posteriormente, analisar os seus desempenhos nos mais diversos parâmetros e critérios definidos previamente. Por muito bom que seja o plantel na sua dinâmica tática e na sua qualidade técnica, nunca será uma equipa de sucesso se o treinador não for competente. Portanto, o treinador tem um fator decisivo para aquilo que pode ser a formação do jovem tanto como jogador, como ser humano. É fundamental que o treinador domine e tenha um conhecimento profundo do jogo e que seja um elemento bastante ativo e competente, pois afinal de contas é alguém responsável pelo processo de desenvolvimento dos jovens e a sua pedagogia tem de ser adequada às idades, assim como a sua forma de estar e de comunicar.

Após este tema foi também apresentado todas as preocupações que há em relação à evolução dos jovens no âmbito técnico. À imagem daquilo que foram as apresentações do dia anterior, o representante do Sporting revelou quais as competências a adquirir ao longo das diversas faixas etárias e as formas como são avaliadas essas mesmas habilidades.

Por último, o representante do Estoril Praia, Hugo Leal, decidiu não fazer uma apresentação. Contudo, optou por uma curta exposição em que falou acerca das diferenças entre aquilo que era a formação na altura em que era jovem atleta e os dias que correm e também a sua experiência e preocupações enquanto coordenador da formação do Estoril Praia. Desta forma revelou que na altura em que era jovem, os responsáveis pelos clubes não tinham tantas preocupações nem tanto interesse em saber como formar jogadores, como potenciar um jovem a singrar no mundo futebol, assim como paralelamente não havia tantas condições como hoje em dia. O conhecimento que existe, não existia na altura, pelo que o jogador tinha que evoluir muito à custa da sua qualidade e que se tivesse talento chegava ao maior patamar do futebol português, ao contrário do que acontece agora, pois há múltiplos fatores que influenciam o rendimento do jogador e que são tidos em conta.

Quanto à formação do Estoril Praia foi também interessante perceber a realidade de um clube que não vive com tanta estabilidade financeira, nem desportiva que os clubes representados anteriormente no evento. No Estoril Praia a convicção é de que a formação é um lugar de diversão para os jovens. Não há o mais pequeno interesse nos resultados desportivos, apenas o interesse pelo desenvolvimento do jovem enquanto pessoa. O facto do resultado não ser o fator essencial, advém também do Estoril ser um alvo de recrutamento, ou seja, um jogador que tenha muito potencial, dificilmente consegue resistir às investidas dos clubes com maior poderio financeiro. No início de

cada época é feita uma reunião com todos os encarregados de educação dos jovens, dos mais diversos escalões de formação do Estoril e é dito nessa reunião a todos quais realmente são as metas a atingir durante o ano. Para além disso, é referido a importância que os encarregados de educação têm para o crescimento dos seus jovens tanto como jogadores, como pessoas, uma vez que é tradicional observarem-se pais que vêem nos seus filhos, os seus sonhos e não os deixam viver os deles, uma vez que querem a todo o custo que os seus jovens sejam futebolistas do mais alto nível. No Estoril há essa capacidade para se alertar os encarregados de educação e até se criam torneios em que estes jogam e simula-se um ambiente de pressão parecido àquele que tão frequentemente se pode constatar por esses jogos de formação fora. Desta forma, os pais colocam-se no lugar dos seus filhos e percebem os efeitos nocivos que podem trazer ao processo de desenvolvimento deles.

Balanço Final

De uma forma sintética o evento teve sucesso.

Ao longo do seu decurso, desde a ideia inicial até à sua conclusão foram muitas as dificuldades, os imprevistos e as falhas que resultaram em dúvidas, se seria o caminho certo a percorrer ou não. Inicialmente, a ideia estava prevista para que fosse outro assunto a ser tratado, contudo após algumas reflexões e com a ajuda do orientador de estágio, professor Silveira Ramos, chegou-se a um consenso e traçou-se o rumo certo a seguir, pois estava em discussão a formação de jovens em Portugal, área essa em que todos os elementos do grupo estão a estagiar. A ideia começou por ser o “embrião” do evento.

De seguida estabeleceram-se os objetivos e os conteúdos. Haver grande partilha de ideias e ser um evento creditado pelo IPDJ, com apoio do núcleo de treinadores da associação de Lisboa era o objetivo principal. Conseguiu-se convencer a que assim fosse, mas com a condição de se adiar as datas do evento, uma vez que estava previsto ser realizado em finais do mês de Março, pelo que se adiou para finais de mês de Abril. Quanto aos conteúdos definiu-se claramente o que se pretendia abordar durante os dois dias.

Com tudo bem definido, faltaria apenas encontrar as pessoas certas para fazerem as suas apresentações. Conseguiu-se chamar à atenção de quatro grandes instituições clubísticas do foro nacional e fazer com que as quatro estivessem disponíveis a participar neste evento, estando uma das quais localizada a mais de 350 quilómetros de

distância do local onde seria realizada a ação de formação e isso merece ser evidenciado.

Após o plano estar completamente definido começou-se com a divulgação, mas por um conjunto de falhas de comunicação o evento não pôde ser creditado, infelizmente. Ora essa perda acabou certamente por ter as suas consequências, pois esse fator seria fundamental para atrair mais pessoas.

Contudo, no dia 20 e 21 de Abril a ação de formação decorreu dentro da sua normalidade e foram seis horas de excelente partilha, em que 44 pessoas puderam reter algumas ideias.

Numa ideia geral e com os resultados obtidos no inquérito, que se formulou para perceber o agrado do público para com o evento, é possível constatar que este foi muito interessante e que teve sucesso. Um dado que não pôde ser avaliado, mas que ajuda também há reflexão, é o facto de se ter conseguido, nos dois dias, ter criado um debate muito longo entre plateia e oradores. Essa troca de ideias e de opiniões revela também que o público teve interesse tanto em expôr dúvidas e questões como partilhar comentários. E essa partilha é o que leva a crer que a ação de formação correu de forma excelente e com sucesso, pois era o grande objetivo.

Assim, seguidamente iremos fazer uma breve avaliação do evento, tendo como base o questionário entregue a cada um dos 44 participantes na ação de formação, para termos dados mais precisos.

Avaliação do Evento

Como forma de avaliar a ação de formação realizada, o grupo criou um questionário que foi entregue e preenchido pelos participantes. As primeiras alíneas do questionário procuravam identificar os praticantes pela sua idade, função no futebol e se eram estudantes, com o objetivo de caraterizar o público que atendeu ao evento. De seguida, o questionário pedia aos espetadores que avaliassem numa escala de 1 (Muito Fraco) a 5 (Muito Bom) as seguintes componentes da ação: pertinência do tema; preletores convidados; conteúdos das preleções; divulgação da ação e satisfação geral.

Por último foram efetuadas duas perguntas que se relacionariam diretamente com a apreciação global do evento e com a relação com a comunidade. As perguntas eram: “Voltaria a participar nesta ação?” e “Recomendaria esta ação a outras pessoas?”. As respostas possíveis seriam de carácter de “Sim” ou “Não”. Também foi deixado um

espaço no qual os indivíduos poderiam deixar as suas sugestões e observações sobre a ação.

O evento decorreu de forma positiva. Estiveram presentes na ação 44 pessoas no total dos 2 dias. Dessas 44 pessoas, 4 eram do sexo feminino e 40 do sexo masculino.

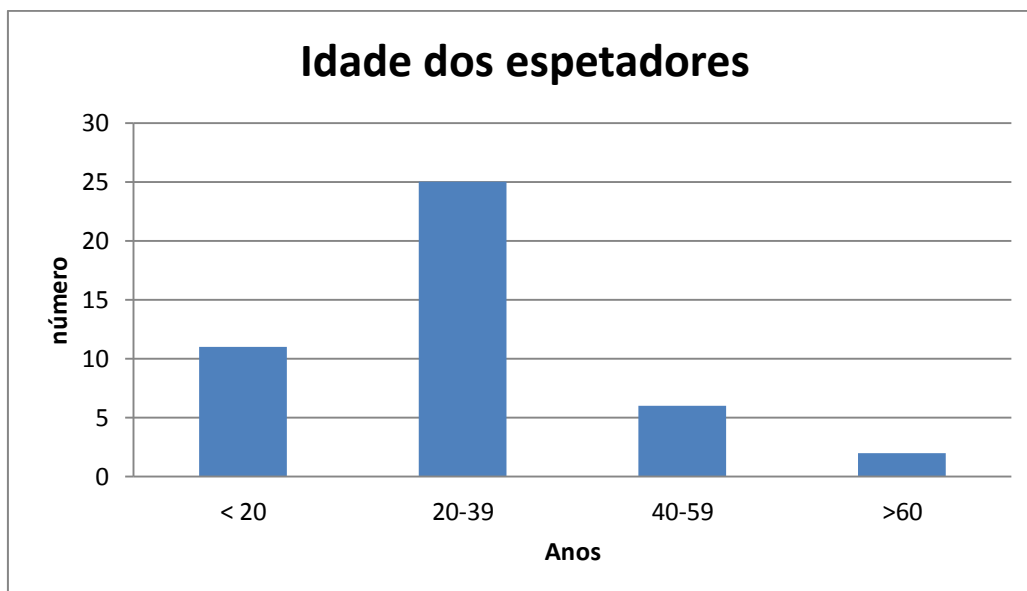


Figura 10: - Distribuição de idades dos espetadores da ação de formação

Verificou-se que existiu uma grande preponderância do público jovem. É possível concluir que este tipo de temática apela à adesão de pessoas com idades compreendidas entre os 20 e os 39 anos. O amplo interesse do público, principalmente, em idade ativa sugere-nos que o tema é cativante e que deverá ser mais vezes debatido no futuro.

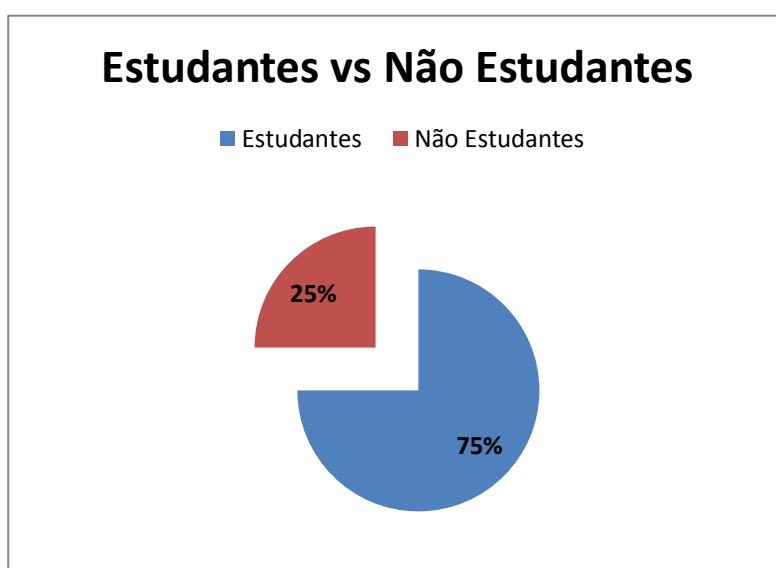


Figura 11: Representação da percentagem de estudantes e não estudantes no evento.

Verifica-se que existiu uma maior participação por parte de estudantes, revelando que a divulgação do evento abrangeu mais pessoas dentro do contexto escolar. No entanto, demonstra também o interesse contínuo dos profissionais da modalidade na participação de eventos com debates sobre as temáticas do Futebol.

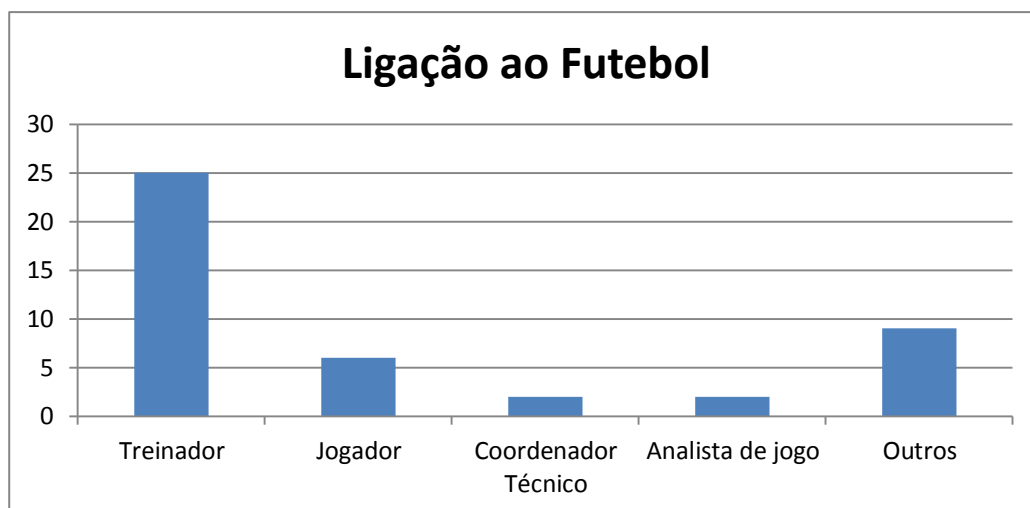


Figura 12: Distribuição da ligação ao futebol dos espetadores do evento

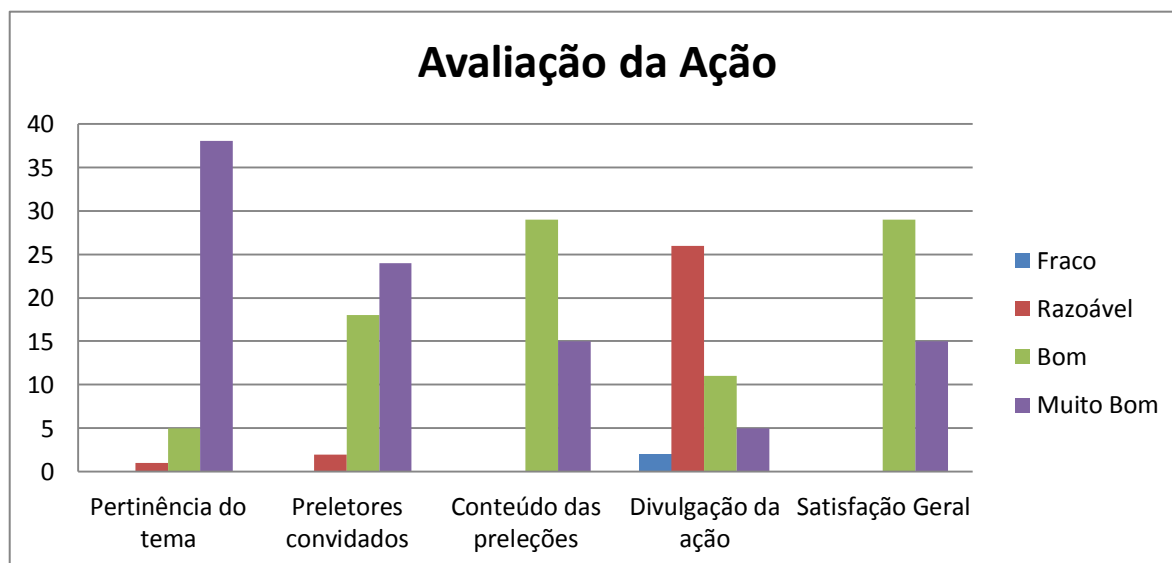


Figura 13: Gráfico representativo da avaliação do evento nas diferentes componentes selecionadas

A categoria “outros” incluiu: uma espetadora, um pai e 7 estudantes. Importa salientar que apenas 2 coordenadores técnicos estiveram presentes no evento. A pertinência do tema e a problemática merecia uma maior presença por parte de indivíduos ligados à coordenação do futebol de formação nos clubes.

Pela observação do gráfico é possível verificar que a pertinência do tema foi o aspeto mais bem cotado pelos inquiridos. A componente que apresentou valores mais baixos foi a divulgação da ação.

Por último, salientar o fato de o total dos inquiridos respondeu que Sim às perguntas: ” Voltaria a participar nesta ação?” e “Recomendaria esta ação a outras pessoas?”, demonstrando a satisfação unânime com o evento realizado.

No espaço para observações/sugestões os inquiridos referiram disponibilizar mais tempo para as perguntas do público e uma maior divulgação da ação, tratando-se de aspetos no qual o grupo de estágios também concorda.

Sugestões e Observações

Claramente que o principal aspeto que poderia ter contribuído para que o evento tivesse ainda mais sucesso, algo que foi constatado também pelas respostas ao questionário das pessoas que participaram no evento, foi a reduzida divulgação do evento. Os problemas, que foram vários, que o grupo de estágio nº5 passou para a realização deste evento foram muitos, e certamente atrapalharam e influenciaram a divulgação do mesmo. Assim, para uma próxima, certamente deveria ser uma área a planear melhor, sobretudo anteciparmos desde logo hipóteses que não parecia que pudessem acontecer, como foi o facto de deixarmos de contar com o apoio da A.N.T.F.

Sendo sessões de partilha de conhecimentos longas, se calhar poderia ser proveitoso haver ainda mais interação entre público e oradores, não só para captar ainda mais a atenção do público, mas também para a própria discussão se tornar mais forte.

Resumindo, encontramos mais aspetos positivos do que negativos na realização do evento, sendo certo que todos os passos que envolveram este processo foi imensamente proveitoso para a nossa formação pessoal.

APRENDIZAGENS E PERSPETIVAS FUTURAS

Quando se começa uma nova experiência e se inicia um projeto nunca se sabe do que dele se esperar. Quando soube de que iria estagiar no Vitória Sport Clube estaria longe de imaginar a competência, o rigor e todo o conhecimento que iria observar.

A minha ambição é ser treinador de futebol, ser o melhor. Afinal de contas, quem é a pessoa que não quer ser a melhor naquilo que faz? Contudo, uma das maiores

aprendizagens que fiz é que o importante não é ser o melhor, mas sim ser competente e sê-lo a cada dia que passa, através de vivências, de reflexões e através da maneira como interpretamos o contexto. E para isso o fundamental é sermos o mais rigorosos possíveis, indo aos detalhes, aos pormenores e pôr toda a nossa dedicação naquilo que fazemos.

Outra aprendizagem importante é de que nunca se sabe tudo, contudo devemos ter uma filosofia e uma ideia base que nos permita sustentar todo um processo. Se não houver um critério definido ganha-se ou perde-se, mas ao analisá-los não se percebe o porquê das coisas acontecerem. Deve-se prezar por aquilo em que se acredita, pois isso fará com que o sucesso esteja mais perto, ainda que devemos estar sempre recetivos a novas ideias, pois o conhecimento está sempre em constante mudança, ou seja é necessário refletir, perceber o que é certo e o que é incorreto e ajustar os métodos em função dessa avaliação.

Para além do conhecimento e da competência, se há algo que aprendi é de que há um tempo certo para tudo. Deve-se questionar tudo, observar e refletir sobre o máximo de dinâmicas que se conseguir, pois para se ser uma pessoa com êxito, também é preciso passar-se por um conjunto de experiências relevantes. Essa experiência adquire-se com vários anos de trabalho. Não se deve ter pressa de se chegar longe, pois o importante é que se se tiver competência, alguém verá e a oportunidade chegará. Começar pelas dificuldades, ir subindo de patamar ano após ano deve ser o caminho, pois é a ultrapassar patamares e dificuldades que se aprende e se criam adaptações. São as experiências que nos enriquecem e nos dão bagagens úteis para o futuro.

Ao longo do ano desportivo tive a oportunidade, igualmente, de ver diversos jogos e dos mais diversos escalões do Vitória Sport Clube, desde petizes a juniores, e tive o prazer de puder integrar uma equipa que disputou um campeonato nacional de iniciados, que é bastante diferente de um campeonato distrital. A diferença de qualidade dos jogadores, a organização e feedback dos treinadores são bastante mais apelativos e estruturados... tudo é diferente.

Foi-me também concedida a oportunidade de vivenciar o planeamento de treinos, de jogos, fazer análise de jogos e fazer vídeos sobre comportamentos individuais dos jovens, intervir em treinos, dar opiniões, participar e ser um elemento ativo dentro de uma equipa técnica e até com algum, por pouco que fosse, peso nas decisões, para além de estar no terreno e tudo isso proporcionou também que eu percebesse como agir nas mais diversas e distintas situações.

Para perspectivas futuras deve começar a haver uma maior preocupação com aquilo que é o trabalho de prevenção de lesões.

Ao nível tático deve-se começar a ter uma maior preocupação para com todos os momentos do jogo, nomeadamente com as transições.

Para além disso, deveria haver um maior dinamismo na partilha de ideias, criando-se mais reuniões e para que se criem mais discussões e reflexões, para que haja um caminho que esteja melhor trilhado e mais coerente entre todos os escalões da formação. Essas reuniões deveriam ser realizadas para se definirem critérios para aquilo que se deve pedir aos jogadores nas diversas faixas etárias. Por exemplo, para o departamento do treino de guarda-redes isso seria muito útil e benéfico.

Quanto ao futebol de base, devem criar-se alternativas para que os jovens não sejam sujeitos a especializações em fases tão precoces das suas vidas.

Quanto à área três, considero que deve haver um melhor meio de comunicação compromisso entre as entidades responsáveis e os alunos, para que se consigam mais eventos que sejam creditados.

CONCLUSÃO

O futebol é muito mais que um desporto, para quem vive dentro dele. Quem está por fora deste mundo, não consegue perceber o quanto se prepara e trabalha para que um jovem ou um treinador consiga singrar neste meio. O futebol é muito mais que vinte e dois homens a correr dentro de campo, atrás de uma bola. É muito mais que ganhar ou perder, porque ambos fazem parte da vida!

O futebol é na formação um percurso que não se limita a um ano de trabalho. O futebol de formação é um caminho de longo prazo. Os frutos não se colhem do dia para a noite. É preciso ensinar, preparar e potenciar muitos jovens para que alguns deles cheguem um dia ao topo da modalidade. Ser-se treinador é isso mesmo. É conseguir extrair todo o potencial do jovem jogador e dar-lhe as ferramentas e as estratégias que ele necessita para que este evolua dentro de um contexto que lhe seja favorável. Um jovem não pode perder a criatividade, um jovem não pode ser formatado, mas um jovem pode aprender a decidir. E nas instituições nunca se deve olhar para um jovem, em idades precoces, como um grande talento, nem como alguém que não tem capacidade para atingir o sucesso. O que deve haver é competência. Competência para procurar incutir no jovem a motivação certa para que ele melhore, seja do ponto de vista técnico, tático ou mental, pois eles estão diante do seu sonho e a apenas o querem cumprir. Um treinador faz-se da sua competência e do seu conhecimento.

Se há lição que retiro após a conclusão do estágio é que há sempre lugar ao conhecimento e que por muito que se julgue que percebemos da matéria há sempre espaço para aprender e para melhorar. O conhecimento não é algo estanque e tal como o jogo apresenta sempre imprevisibilidade. O que hoje pode ser verdade, amanhã poderá já não o ser. Refletir, pensar, aceitar perspetivas ou rejeitar pontos de vista, são o bem mais precioso que um treinador pode ter. O sucesso não se mede apenas pelos resultados. Tem de se procurar estar na linha na frente, com novas metodologias, novos processos, novas visões sobre o jogo. Nada é imune à mudança. No entanto há algo que retenho deste ano vivido: nunca se deve duvidar no que se acredita.

Acreditar no que se faz, no que se planeia é um passo para que os obstáculos sejam ultrapassados. Só assim se consegue fazer com que um grupo de pessoas siga o caminho connosco. Só assim é que se pode ser líder.

Contudo, não pode haver espaço para obsessões, pois, como referido, o conhecimento muda e não há só um caminho para se atingir o sucesso. Há muitos, é preciso é entendê-los e perceber o porquê de eles resultarem.

Absolutamente que estas foram as grandes conclusões retiradas ao longo de todo o ano.

Um ano de muitas aprendizagens, de muitos momentos bons e outros nem tanto. Foi acima de tudo um de ano de muito trabalho e que não pode terminar aqui. Um ano com um conjunto de jogadores que se encontram numa idade específica em termos maturacionais, que se encontraram, muitos deles, como eu, num novo contexto, um conjunto de grande exigência como um campeonato nacional.

No fim de tudo, sinto que sou um melhor ser humano e um melhor treinador. Sinto-me mais preparado para os novos desafios que vêm pela frente, mas sei que ainda há muito por aprender e por conquistar. Um desafio de cada vez, ir aprendendo, amadurecendo, ganhando experiência, sempre com a convicção de que um dia o meu sonho se concretizará.

BIBLIOGRAFIA

1. Araujo, C.; Perim, R.; Santos, T.; Signorelli, G. (2012). A Pre-season Comparison of Aerobic Fitness and Flexibility of younger and Older Professional Soccer Players. *Sports Medicine*, 33, 867-872.
2. Arnason A.; Sigurdsson S.B.; Gudmundsson A. (2004). Risk factors for injuries in football. *Am J Sports Med*, 32, 5S–16S.
3. Balsom P.D.; Seger J.Y.; Sjödín B.; Ekblom B. (1992) Maximal-intensity intermittent exercise: effect of recovery duration. *Int J Sports Med*. 13(7), 528-33.
4. Bangsbo J. (1994). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiol Scand Suppl*, 619, 1-155.
5. Bizzini M., Junge A., Dvorak J. (2013). Implementation of the FIFA 11+ football warm up program: How to approach and convince the Football associations to invest in prevention. *Br J Sports Med*, 47, 803-806
6. Bizzini, M.; Impellizzeri, F.M.; Dvorak, J.; Bortolan, L.; Schena, F.; Modena, R.; Junge, A. (2013). Physiological and performance responses to the “FIFA 11+” (part 1): Is it an appropriate warm-up? *J. Sport. Sci.*, 31, 1481–1490.
7. Brito, J.; Figueiredo, P.; Fernandes, L.; Seabra, A.; Soares, J.M.; Krstrup, P.; Rebelo, A. (2010). Isokinetic strength effects of FIFA’s “the 11+” injury prevention training programme. *Isokinet. Exerc. Sci.*, 18, 211–215.
8. Brockett, C. L.; Morgan D. L.; Proske U. (2001). Human hamstring muscles adapt to eccentric exercise by changing optimum length. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33(5), 783–790.
9. Brockett, C. L.; Morgan D. L.; Proske U. (2004) Predicting hamstring strain injury in elite athletes. *Med Sci Sports Exerc.*, 36(3), 379-87.
10. Carvalhal C. (2014). *Futebol – um saber sobre o que saber fazer* (2ª Ed.)
11. Carvalho P.; Cabri J. (2007). Avaliação isocínética da força dos músculos da coxa dos futebolistas. *Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto*, 1, 4-12.
12. Carling C.; Orhant E.; LeGall F. (2010). Match injuries in professional football: inter-seasonal variation and effects of competition type, match congestion and positional role. *Int J Sports Med*, 31, 271–6.

13. Carregaro, R.; Ferreira, F.; Júnior, S.; Melo, R.; Sena, D.; Taciro, C. (2013), Analysis of the joint flexibility and prevalence of soccer-related injuries according to age. *Fisioterapia e Pesquisa*, 4, 343-348.
14. Castelo J.; Barreto H.; Alves F.; Santos P.M.; Carvalho J.; Vieira J. (2000). Metodologia do treino desportivo. In FMH-UTL (3ª Ed.). Lisboa.
15. Crosier J.L.; Gateau S.; Bitnet J.; Gently M.; Ferret J.M. (2008). Strength imbalances and prevention of hamstring injury in Professional soccer players: A prospective study. *Am J Sports Med*, 36, 1469-75.
16. Daneshjoo, A., Mokhtar, A., Rahn timer, N., Yusof, A., (2013). Bilateral and Unilateral Asymmetries of Isokinetic Strength and Flexibility in Male Young Professional Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 36, 45-53.
17. Daneshjoo, A., Mokhtar, A., Rahn timer, N., Yusof, A (2012). The effects of comprehensive warm-up programs on proprioception, static and dynamic balance on male soccer players. *PLoS One*, 7(12), e51568.
18. Dauty M., Collon S. (2011). Incidence of injuries in French professional soccer players. *Int J Sports Med*, 32, 965–9.
19. Dupont G., Nedelec M., McCall A. (2010). Effect of 2 soccer matches in a week on physical performance and injury rate. *Am J Sports Med*, 38, 1752–8.
20. Ekstrand J., Gillquist J., Liljedahl S-O. (1983). Prevention of soccer injuries. *Am J Sports Med*, 11, 116–20.
21. Ekstrand J., Gillquist J., Möller M., Oberg B., Liljedahl S-O (1983). Incidence of soccer injuries and their relation to training and team success. *Am J Sports Med.*, 11(2), 63-7.
22. Ekstrand J., Hägglund M., Waldén M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA Injury Study. *Br J Sports Med.*, 45, 553–8.
23. Eirale C., Farooq A., Smiley F., Chalabi H. (2013). Low injury rate strongly correlates with team success in Qatari professional football. *Br J Sports Med*, 47, 807-808.
24. Faigenbaum A.D., Bellucci M., Bernieri A., Bakker B., Hoorens K. (2005). Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. *J Strength Cond.*, 19(2), 376-81.

25. Fousekis K., Tsepis E., Vagenas G. (2012). Intrinsic risk factors of noncontact ankle sprains in soccer: a prospective study on 100 professional players. *Am J Sports Med.* 40(8), 1842-50.
26. Fousekis K., Tsepis E., Vagenas G. (2010). Multivariate isokinetic strength asymmetries of the knee and ankle in professional soccer players. *J Sports Med Phys Fitness*, 50(4), 465-74
27. Fuller C.W., Ekstrand J., Junge A. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Clin J Sport Med*, 16, 97–106.
28. Garganta J. (1990): A propósito do treino da força rápida no Futebol. *Revista Treino Desportivo*, 19-23.
29. Garganta J. (1993): Planeamento e periodização do treino. *Revista Horizonte*, v. 196-200.
30. Gaudino P., Iaia F.M., Strudwick A.J., Hawkins R.D., Alberti G., Atkinson G., Gregson W. (2015). Factors influencing perception of effort (session rating of perceived exertion) during elite soccer training. *Int J Sports Physiol Perform.*, 10(7), 860-4.
31. Glein W., McHugh M., (1997). Flexibility and its effect on sports injury and performance. *Sports Medicine*, 5, 289-299.
32. Greig M. (2008). The Influence of Soccer-Specific Fatigue on Peak Isokinetic Torque Production of the Knee Flexors and Extensors. *Am J Sports Med*, 36, 1403-9.
33. Grooms D.R., Palmer T., Onate J.A., Myer G., Grindstaff T. (2013). Comprehensive soccer-specific warm-up and lower extremity injury in collegiate male soccer players. *J. Athl. Training*, 48, 782–789.
34. Gomez-Piriz P.T., Jiménez-Reyes P., Ruiz-Ruiz C. (2011). Relation between total body load and session rating of perceived exertion in professional soccer players. *J Strength Cond Res.*, 25(8), 2100-3
35. Hagglund M., Walden M., Ekstrand J. (2006). Previous injury as a risk factor for injury in elite football: a prospective study over two consecutive seasons. *Br J Sports Med.*, 40, 767-772.
36. Häggglund M., Waldén M., Magnusson H., Kristenson K., Bengtsson H., Ekstrand J. (2013). Injuries affect team performance negatively in professional

- football: an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *Br J Sports Med.*, 47, 738-742
37. Hrysomallis C. (2009). Hip adductors' strength, flexibility, and injury risk. *J Strength Cond Res.*, 23(5), 1514-7
 38. Iaia F.M., Rampinini E., Bangsbo J. (2009). High-intensity training in football. *Int J Sports Physiol Perform.*, 4(3), 291-306
 39. Impellizzeri F.M., Bizzini M., Dvorak J., Pellegrini B., Schena F.; Junge A. (2013). Physiological and performance responses to the FIFA 11+ (Part 2): A randomised controlled trial on the training effects. *J. Sport. Sci.*, 31, 1491–1502
 40. Impellizzeri FM., Rampinini E., Coutts A.J., Sassi A., Marcora S.M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Med Sci Sports Exerc.*, 36(6), 1042-7.
 41. Izquierdo M., Ibañez J., Calbet J.A., González-Izal M., Navarro-Amézqueta I., Granados C., Malanda A., Idoate F., González-Badillo J.J., Häkkinen K., Kraemer W.J., Tirapu I., Gorostiaga E.M. (2009) Neuromuscular fatigue after resistance training. *Int J Sports Med.*, 30(8), 614-23.
 42. Junge A., Rosch M.A., Peterson L. (2002). Prevention of soccer injuries: a prospective intervention study in youth amateur players. *Am J Sports Med*, 30, 652–9.
 43. Lago-Peñas C., Rey E., Lago-Ballesteros J., Casáis L., Domínguez E. (2011). The influence of a congested calendar on physical performance in elite soccer. *J Strength Cond Res.*, 25(8), 2111-7.
 44. Malone J. J., Di Michele R., Morgans R., Burgess D., Morton J. P., & Drust, B. (2015). Seasonal training-load quantification in elite English premier league soccer players. *Int J Sports Physiol Perform*, 10(4), 489-497.
 45. Menzel H.J., Chagas M., Simplício A., Monteiro A., Andrade A. (2005) Relação entre força muscular de membros inferiores e capacidade de aceleração em jogadores de futebol. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, 19(3), 233-41.
 46. Morgans R., Orme P., Anderson L., Drust B., Morton J.P. (2014) An intensive Winter fixture schedule induces a transient fall in salivary IgA in English premier league soccer players. *Res Sports Med.*, 22(4), 346-54.
 47. Nédélec M., McCall A., Carling C., Legall F., Berthoin S., Dupont G. (2012). Recovery in soccer: part I - post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Med.*, 42(12), 997-1015.

48. Petersen J., Thorborg K., Bachmann M., Budtz-Jørgensen E., Hölmich P. (2011). Cluster-Randomized Controlled Trial Preventive Effect of Eccentric Training on Acute Hamstring Injuries in Men's Soccer : A Cluster-Randomized Controlled Trial. *The American Journal of Sports Medicine*, 39, 2296.
49. Rampinini E., Sassi A., Morelli A., Mazzoni S., Fanchini M., Coutts A.J. (2009). Repeated-sprint ability in professional and amateur soccer players. *Appl Physiol Nutr Metab.*, 34(6), 1048-54
50. Soligard T., Nilstad A., Steffen K., Myklebust G., Holme I., Dvorak J., Bahr R., Andersen T.E. (2010). Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. *Brit. J. Sport. Med.*, 44, 787–793.
51. Soligard T., Myklebust, G., Steffen K., Holme I., Silvers H., Bizzini M., Junge A., Dvorak J., Bahr R., Andersen T.E. (2008). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 337.
52. Small K., McNaughton L. R., Greig M., Lohkamp R. (2009). Lovell Soccer Fatigue, Sprinting and Hamstring Injury Risk. *Int J Sports Med*, 30, 573–578
53. Steffen K., Emery C.A., Romiti M., Kang J., Bizzini M., Dvorak J., Finch C.F., Meeuwisse W.H. (2013). High adherence to a neuromuscular injury prevention programme (FIFA 11+) improves functional balance and reduces injury risk in Canadian youth female football players: A cluster randomized trial. *Brit. J. Sport. Med.*, 47, 794–802.
54. Steffen K., Meeuwisse W.H., Romiti M., Kang J., McKay C., Bizzini M., Dvorak J., Finch C., Myklebust G., Emery C.A. (2013). Evaluation of how different implementation strategies of an injury prevention programme (FIFA 11+) impact team adherence and injury risk in Canadian female youth football players: A cluster-randomised trial. *Brit. J. Sport. Med.*, 47, 480–487.
55. Steffen K., Myklebust G., Olsen O.E., Holme I., Bahr R. (2008). Preventing injuries in female youth football—A cluster-randomized controlled trial. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 18, 605–614.

ANEXOS

Nº de treino	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores
Data: 15/06/2015	Dia: 2ª feira	Local: Camp 4	11:30
Microciclo: 1	Tempo: 55'		
Objetivos: Treinar a 1ª fase da construção, criar boas lidas de posse			
Material: Bolas, cones, 12x cones Altos, cones			

Dimensões: 20x25m

Exercício nº1: 1x1, Fugir para o espaço @ 3x3

Nº de campos: 2 Nº de jogadores 11+12

Aquecimento, técnica individual

→ Para fugir para dentro e para fora

→ Para por trás, só com pé contrário

1ª Exercício, 1 vs 1, fugir para o espaço com passe para Simão e fugir para o espaço

→ Bolas com bola controlada entre cones

Equipas: São feitas aleatoriamente, São 6 equipas de 6 e um de 5 jogadores

Dimensões: 12 x 12 m

Exercício nº2: 4 vs 2 com transição @ 8x20

Nº de campos: 4 Nº de jogadores 6+6+6+6

→ Manter 3 lidas de posse, 1 dentro e 2 fora

→ Provocar para tocar, bola e apoio, aproximar para voltar dentro

→ Simão e fugir para o espaço

→ Recção orientada após saída para o jogo

Equipas: O = Gustavo, Rui, Rodrigo, Castro, Mendes, Jorge, Portinho, João R. X = P. Mendes, António, Zé Luis, Rui Pedro, Almeida, Luis Gonçalo. @ = André, Luis Filipe, Fernando, Dora, Rodrigo, André, Diogo, Diogo, André

Nº de treino	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores
Data: 16/06/2015	Dia: 3ª feira	Local: Camp 4	11:30
Microciclo: 1	Tempo: 55'		
Objetivos: Fugir para o espaço, 1ª fase da construção			
Material: Bolas, cones, 12x cones Altos, cones			

Dimensões: 30m x 25m (18x20m com linha)

Exercício nº1: Balizinhos, 1x1 @ 4x1

Nº de campos: 2 Nº de jogadores 8+9

Técnica de balizinhos, Simão e bola para Simão (fazer)

→ Para por cima da bola e não por fora

1ª Exercício: 1x1 Balizinhos, fugir para o espaço com bola controlada entre os cones para voltar dentro

Equipas: São formadas 4 equipas de 8 jogadores aleatoriamente mais 1 Joker

Dimensões: 12 x 12 m

Exercício nº2: 4 vs 2 com transição @ 6x2

Nº de campos: 3 Nº de jogadores 6+6+6

→ Manter 3 lidas de posse, 1 dentro e 2 fora

→ Provocar para tocar, bola e apoio, aproximar para voltar dentro

→ Simão e fugir para o espaço

Equipas: X = Zé Luis, Tiago, António, Diogo R., Diogo R. O = Gustavo, Rui, Rui Pedro, André A., Diogo A., Almeida. @ = Fernando, Castro, Gustavo, Rodrigo, Rodrigo, Mendes. São formadas 3 equipas de 2 jogadores em cada campo

Nº de treino	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores
Data: 16/06/2015	Dia: 4ª feira	Local: Camp 4	11:30
Microciclo: 1	Tempo: 10'		
Objetivos: Aquecer a 1ª fase da construção, criar boas lidas de posse			
Material: Bolas, cones, 12x cones Altos, cones			

Dimensões: 11x20m

Exercício nº1: Aquecimento de jogo @ 10'

Nº de campos: 2 Nº de jogadores 3+3

→ Posse e recção, com alongamentos dinâmicos

→ Uma bola e 2 tocos, virar os apoios de frente para o jogo

Equipas:

Dimensões: Campo inteiro

Exercício nº2: Jogo Treino @ 30+30

Nº de campos: 1 Nº de jogadores 11

Equipas: X = Portinho, André, Fernando, Tiago, Zé Luis, Rodrigo, Castro, André A., Rodrigo, Rui Pedro, Gustavo. O = António, Diogo R., Diogo A., Mendes, Gonçalo, Jorge, João R.

Nº de treino	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores
Data: 16/06/2015	Dia: 4ª feira	Local: Camp 4	11:30
Microciclo: 1	Tempo: 65'		
Objetivos: Aquecer a 1ª fase da construção, criar boas lidas de posse			
Material: Bolas, cones, 12x cones Altos, cones			

Dimensões: 16x20m

Exercício nº1: 1x1 posse diagonal @ 2x2

Nº de campos: 2 Nº de jogadores 8+9

Aquecimento, técnica individual

→ Para fugir para dentro e para fora

→ Simão e fugir para o espaço com bola controlada entre os cones

1ª Exercício: 1x1 com posse diagonal, manter a posse diagonal, para o espaço e voltar para diagonal, não fugir do lado contrário da defesa

Equipas: São formadas equipas aleatoriamente, 3 equipas de 4 jogadores e uma equipa de 5 jogadores

Dimensões: 16x20m / 12x12m

Exercício nº2: 3x2x4 / 4x2 @ 4x2

Nº de campos: 2 Nº de jogadores 11+6

Campo nº1: 4x2x4, 1ª fase da construção

→ Para fugir para dentro e para fora

Campo nº2: 4x2x4, 2ª fase da construção

→ Para fugir para dentro e para fora

→ Simão e fugir para o espaço com bola controlada entre os cones

Equipas: Campo nº1 X = António, Tiago, Rui, André A., O = António, Diogo R., Diogo A., Mendes, Gonçalo, Jorge, João R. Campo nº2 X = Rui Pedro, Rodrigo, Diogo R., Diogo A., O = António, Diogo R., Diogo A., Mendes, Gonçalo, Jorge, João R. Campo nº3 X = Rui Pedro, Rodrigo, Diogo R., Diogo A., O = António, Diogo R., Diogo A., Mendes, Gonçalo, Jorge, João R.

Vitória Sport Clube 2015/2016

Nº de treino	9	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	21
Data	29/07/15	Dia	1º fase	Hora	11:30
Microciclo	5	Tempo	55'	Local	Campo 5
Objetivos	Trabalhar a 1ª e 2ª fase, saída de bola, bola parada, passe entre linhas				
Materiais	12 cones Altos, cones baixos, cones, cones				

Exercício nº1: 1v1, Controlo (com passe) 3x3

Dimensões: 24 x (6+6+6)m

Nº de campos: 3 Nº de jogadores: 7+7+7

Aquecimento Técnico Individual

- Passar a jogar (direito e esquerdo)
- levar para fora e cortar para dentro

1º Exercício: 1v1 com passe

- Controlo
- Cabeceio das opostas

Equipas: São feitas 3 equipas de 3 e 3 de 6 jogadores aleatoriamente. Vão 7 jogadores para cada campo.

Exercício nº2: 1ª e 2ª fase, 3 zonas 3x5

Dimensões: 40 x 18+18 (7m corredores para)

Nº de campos: 1 Nº de jogadores: 12 (6x2) (7+7)

- 6 pessoas na 1ª zona, 3 pessoas na 2ª zona, 3 pessoas na 3ª zona.
- 2ª fase: entrar por fora, não queimar e jogar dentro.
- Alvo de ataque: controlar a bola em estruturas.

Equipas: X → P. Mendes, Fernando, Tiago S, Dani, Diogo R, Castro, Tiago A. O → Gustavo, Pedro, Hugo, Jorge, Luis F, Gonçalo, João Costa. ● → André, Américo, Maria Rui, Ze Luis, Rodrigo, João R, André A.

Vitória Sport Clube 2015/2016

Nº de treino	10	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	22
Data	30/07/2015	Dia	5ª fase	Hora	11:30
Microciclo	3	Tempo	60'	Local	Campo 5
Objetivos	Trabalhar a 1ª e 2ª fase, saída de bola, bola parada, passe entre linhas				
Materiais	Cones, cones, cones, cones, cones				

Exercício nº1: 1v1 com passe diagonal 3x3

Dimensões: 16 x 20m

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 11+11

Aquecimento Técnico Individual

- Passar a jogar (direito e esquerdo)
- Simular passe para por trás, sem com a bola

1º Exercício: 1v1 com passe

- Simular passe para por trás, sem com a bola
- Cabeceio, passe, a bola para interior
- a bola para cortar a bola de passe

Equipas: São feitas 2 equipas de 6 e 2 de 5 aleatoriamente.

Exercício nº2: 4v2 com transmissão 6x2,30

Dimensões: 12 x 12m

Nº de campos: 4 Nº de jogadores: 6+6+6+6

- Marcar 2 linhas por fora e uma dentro
- Recortar para fazer
- Recortar o campo para o lado que está sem cobertura
- Aproximar para jogar dentro
- Criar, simular para jogar

Equipas: X → André Alves, Luis F, Castro, Gustavo, Brito, Rodrigo, Sérgio, Diogo R. X → João C, Jorge, Dani, André A, Maria Rui, Fernando, Tiago, Luis S. O → Ze Luis, P. Mendes, Hugo, Rodrigo, João R, Gonçalo, Américo, Tiago S.

Vitória Sport Clube 2015/2016

Nº de treino	11	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	22
Data	31/07/2015	Dia	1ª fase	Hora	11:30
Microciclo	3	Tempo	55'	Local	Campo 6
Objetivos	Trabalhar a 1ª e 2ª fase, saída de bola, bola parada, passe entre linhas				
Materiais	Cones, cones, cones, cones, cones				

Exercício nº1: 1v1 Espelho 3x3

Dimensões: 30 x 26 (6+10+10+10+10)

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 11+11

Aquecimento Técnico Individual

- Rodar para fora "cortar"
- Simular e cortar para dentro

1º Exercício: 1v1 simular maior direção "cortar"

- Marcar 2 linhas por fora e uma dentro
- Marcar 2 linhas por fora e uma dentro
- Marcar 2 linhas por fora e uma dentro
- Marcar 2 linhas por fora e uma dentro

Equipas: São 2 equipas de 6 e uma de 5, feitas aleatoriamente.

Exercício nº2: 3v2 com 1ª e 2ª fase 4x4

Dimensões: 40 x 20m

Nº de campos: 1 Nº de jogadores: 12+10

- 1ª fase: 3 jogadores, 2 jogadores, 1 jogador
- 2ª fase: 3 jogadores, 2 jogadores, 1 jogador
- 3ª fase: 3 jogadores, 2 jogadores, 1 jogador
- 4ª fase: 3 jogadores, 2 jogadores, 1 jogador

Equipas: X → Fernando, Américo, Maria Rui, Tiago S, André, Dani, Ze Luis, P. Mendes, Rodrigo, Diogo, André A, Castro. O → Gustavo, Jorge, Rodrigo, Gonçalo, Hugo, Luis, Luis Alves, João Costa, Ze Luis, Tiago S.

Vitória Sport Clube 2015/2016

Nº de treino	12	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	22
Data	01/08/2015	Dia	2ª fase	Hora	11:30
Microciclo	4	Tempo	60'	Local	Campo 5
Objetivos	Trabalhar a 1ª e 2ª fase, saída de bola, bola parada, passe entre linhas				
Materiais	Cones, cones, cones, cones, cones				

Exercício nº1: 1v1 1ª e 2ª fase 3x3

Dimensões: 20 x 20m

Nº de campos: 3 Nº de jogadores: 7+7+8

Aquecimento Técnico Individual

- Simular passe para por trás
- Passar para cima da bola e cortar para o espaço

1º Exercício: 1v1

- Recortar para o espaço
- Proteger a bola
- Simular o passe no lado e jogar para o espaço

Equipas: São 2 equipas de 7 e uma de 8, feitas aleatoriamente.

Exercício nº2: 4v2 com transmissão 6x2,30

Dimensões: 12 x 12m

Nº de campos: 4 Nº de jogadores: 6+6+6+6

- Marcar 2 linhas por fora e uma dentro
- Aproximar para jogar dentro
- Recortar para fazer e sair a justar
- Criar uma dinâmica
- Criar, simular para jogar

Equipas: X → João C, Gustavo, Dani, P. Mendes, Maria Rui, Diogo R, João R, Américo. X → André A, Luis, Castro, Jorge, Brito, Rodrigo, Sérgio, Tiago A. O → Ze Luis, P. Mendes, Hugo, Rodrigo, João R, Gonçalo, Américo, Tiago S.

Nº de treino	14	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	20
Data	22/08/15	Dia	4ª feira	Hora	19:30
Microciclo	4	Tempo	24'	Local	campo 5
Objetivos	Organização espacial, 2ª e 3ª fase, 2ª fase				
Material	bola, Marchadores, cones				

Dimensões: Grande área

Nº de campos: 1 Nº de jogadores: 20

Exercício nº1: Base com 2ª fase 10'

Os jogadores de cada time fazem passe e 2ª fase com deslocamento no campo para fazer a tabela.

Inclusão de 2 e 3 jogadores no exercício.

Equipas: Os 20 jogadores distribuem-se aleatoriamente pela grande área.

Exercício nº2: Base de bola 2ª fase 10' 2x10'

Base de bola 10x10 com cones na 3ª fase.

Cada lado vale 1 gol.

Organização para 3 jogadores.

Regressão da bola com 3 jogadores.

Equipas: X = P. Mendes, António, Tiago S., Adriano, Rodrigo, Fábio, Hugo, António, António, O = Diogo R., Fernando, Sérgio R., 3 jogadores.

Nº de treino	18	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	20
Data	24/08/15	Dia	6ª feira	Hora	19:30
Microciclo	4	Tempo	24'	Local	campo 5
Objetivos	Organização espacial, 2ª e 3ª fase, treino de profundidade				
Material	Bolas, cones, bolas, 2ª fase de bola				

Dimensões: 10x22m

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 11+12

Ajustamento técnico: Tabela

Exercício nº1: 1ª e 2ª fase diagonal 3x3'

Exercício nº1: 1ª e 2ª fase diagonal 3x3'

Exercício nº2: 1ª e 2ª fase diagonal 3x3'

Equipas: São 3 grupos de 6 mais 2 de 5, são feitos aleatoriamente.

Exercício nº2: 1ª e 2ª fase diagonal 3x3'

Dimensões: 17x10m / 26x26m (8x15m)

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 11+12

Exercício nº2: 1ª e 2ª fase diagonal 3x3'

Equipas: X = Fernando, Tiago S., João C., André A., O = João R., Castro, Hugo, Pedro, 3 jogadores, Diogo R.

X = Rodrigo, Gonçalo, António, Tiago, O = Aniceto, Ze Luis, André, Luís F.

O = Mário Rui, Paulo, Palentes, Luís

Nº de treino	16	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	20
Data	09/09/2015	Dia	6ª feira	Hora	19:30
Microciclo	4	Tempo	10'	Local	campo 5
Objetivos	Organização espacial, 2ª e 3ª fase				
Material	Bolas, cones, cones, bolas				

Dimensões: Área

Nº de campos: 1 Nº de jogadores: 20

Exercício nº1: Base frontal com 2ª fase 10'

Exercício nº1: Base frontal com 2ª fase 10'

Exercício nº2: 2ª fase com profundidade 2x10'

Exercício nº2: 2ª fase com profundidade 2x10'

Equipas: São 3 grupos de jogadores distribuídos aleatoriamente pela grande área.

Exercício nº2: 2ª fase com profundidade 2x10'

Dimensões: 10x30x10x12m

Nº de campos: 1 Nº de jogadores: 20

Exercício nº2: 2ª fase com profundidade 2x10'

Equipas: X = Palentes, Fernando, Tiago S., Ze Luis, Rodrigo, Castro, André A., António, Hugo, Gustavo, O = Diogo R., Aniceto, Mário R., Pedro, Tiago A., João C., João R., Gonçalo, Luís F., Jorge

Nº de treino	16	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	20
Data	09/09/2015	Dia	6ª feira	Hora	19:30
Microciclo	4	Tempo	10'	Local	campo 5
Objetivos	Organização espacial, 2ª e 3ª fase, treino de profundidade				
Material	Bolas, cones, bolas, cones				

Dimensões: 20x10m / 20x30m

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 10+10

Exercício nº1: Base com 2ª e 3ª fase 2x10'

Exercício nº1: Base com 2ª e 3ª fase 2x10'

Exercício nº2: 3ª fase 5x12 vs 4x12 2x10'

Exercício nº2: 3ª fase 5x12 vs 4x12 2x10'

Equipas: São feitos de 10, mas os jogadores por posições.

Exercício nº2: 3ª fase 5x12 vs 4x12 2x10'

Dimensões: 62x35m / 62x25m

Nº de campos: 1 Nº de jogadores: 6+20

Exercício nº2: 3ª fase 5x12 vs 4x12 2x10'

Equipas: O = Fernando, Tiago, Aniceto, Mário R., Tiago, Diogo R., Rodrigo, X = João R., João C., Castro, André A., Rodrigo, Gonçalo, Hugo, Luís Filipe, Gustavo, Jorge

Nº de treino	17	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	17:30
Data	24/07/2015	Diá	2ª fase	Horas	17:30
Microciclo	5	Tempo	Local	Local	Campos 4
Objetivos	Organização defensiva, cobertura, equilíbrio, defesa, ataque				
Materiais	Linha, 2x cones, 2x cones, cones, cones, cones				

Dimensões: 40x20m

Exercício nº1: 1x1 contensão 2x2 @ 3x5

Nº de campos: 3/2 Nº de jogadores 2x2+2

Aplicação: Tiro em liberdade

- Pedalar e fugir direto a esquerda
- Levantar para fora e cobrir
- Emissão 1x1 1x1 contensão 2x2 contensão
- Cobertura e deslize
- Fugir por dentro vole 2 e fora vole 1
- Cobrir os espaços em diagonal
- Bº dentro de bola, deslize e bola
- 2ª situação 2x2 dentro contensão e cobrir
- Cobrir os espaços

Equipas: São Paulo 2 equipas de 7 e uma de 8, abaladamente

Nº de treino	18	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	18:30
Data	24/07/2015	Diá	3ª fase	Horas	18:30
Microciclo	5	Tempo	Local	Local	Campos 5
Objetivos	Ataque, cobertura, equilíbrio, defesa, ataque, defesa, ataque				
Materiais	Linha, cones, cones, cones, cones, cones				

Dimensões: 40x20m

Exercício nº1: 1x1 passe diagonal @ 3x5

Nº de campos: 3 Nº de jogadores 2x2+2

Aplicação: Tiro em liberdade

- Pedalar e fugir para dentro e para fora
- Sumar para fora para trás
- 1x1 passe diagonal
- Cobrir espaço
- Alargamento da bola
- Fugir para interceptar e para cobrir

Equipas: São Paulo 4 equipas de 8 abaladamente

Nº de treino	19	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	19:30
Data	24/07/2015	Diá	4ª fase	Horas	19:30
Microciclo	5	Tempo	Local	Local	Campos 5
Objetivos	Organização defensiva, defesa, ataque, interceptação, bola média e lateral				
Materiais	Linha, cones, cones				

Dimensões: 40x20m (zona neutra de 10m)

Exercício nº1: 6x7+2 vs 5+3 @ 3x5

Nº de campos: 1 Nº de jogadores 2x2+2

Aplicação: Bola no ar 2x2

Exercício nº1: 6x7+2 vs 5+3 @ 3x5

+5 na posse e 3 na cobertura

Equipas: X= André, Fernando, Tiago S, Dani, Rodrigo, João R, Tiago
O= Gustavo, Gonçalo, Hugo, Castro, André A, Rodrigo, Luís F, Jorge
@= Aniceto, Diogo R, Rodrigo M, Ze Luis, João C, J.P., Maria R
●= António, Tiago

Dimensões: 62x35m (zona neutra de 10m)

Exercício nº2: 6x7+5 vs 9 @ 3x8

Nº de campos: 1 Nº de jogadores 2x2+2

Recuperação na meia compacta em vole 3 golos

→ Chegar aos espaços com posse no chão dentro ou fora

Equipas: X= Fernando, Rodrigo, André, Dani, João R, Tiago
●= António, Aniceto, Miolo R, Ze Luis, Diogo R, Tiago, J.P.
O= Tiago S, Diogo R, Castro, André A, P. Mendes, Ze Luis
@= Gustavo, Gonçalo, Hugo, Tiago, Rodrigo, Luís F

Nº de treino	20	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	20:30
Data	24/07/2015	Diá	5ª fase	Horas	20:30
Microciclo	5	Tempo	Local	Local	Campos 5
Objetivos	Ataque, defesa, passe, bola média, interceptação, bola média, interceptação, bola média				
Materiais	Linha, cones, cones, cones				

Dimensões: 40x20m (zona neutra de 10m)

Exercício nº1: 6x7+5 vs 3+2 @ 3x5

Nº de campos: 1 Nº de jogadores 2x2+2

Aplicação: Bola no ar 2x2

Exercício nº1: 6x7+5 vs 3+2 @ 3x5

+5 na posse e 3 na cobertura

Equipas: X= André, Dani, Rodrigo, Castro, André A, Hugo, Gustavo, Gonçalo
O= P. Mendes, Aniceto, Miolo R, Ze Luis, Diogo R, Tiago, J.P.
@= Fernando, Tiago S, João C, João R, Rodrigo, Luís F, Jorge

Dimensões: Campo inteiro

Exercício nº2: 6x7+5 vs 9 @ 3x8

Nº de campos: 1 Nº de jogadores 2x2+2

Recuperação 1º meio 1º dentro 2º meio

na posse e certa linha de posse dentro

→ Bola média 1º meio no ar, 2º meio média

→ Bola média lateral, bola média na posse

→ Bola média lateral, bola média na posse

→ Bola média lateral, bola média na posse

Equipas: X= P. Mendes, Aniceto, Miolo R, Ze Luis, Rodrigo, Castro, André A, Rodrigo, Hugo, Gustavo
O= André A, Fernando, Tiago S, Dani, Diogo R, João C, João R, J.P., Luís F, J.

Nº de treino	27	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores
Data	26/11/2015	Dia	5ª feira	22
Microciclo	6	Tempo	60	19:30
Objetivos	Organizar defensiva, controlar a bola, melhorar a capacidade de trabalho			
Material	Bolas, cones, cones, cones, cones			

Dimensões: 20x30m

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 11+11

Exercício nº1: 1º fase para a defesa 10'

Equipas: 1ª fase para a defesa e 2ª fase para o ataque

Exercício nº2: 2ª fase para a defesa 10'

Equipas: 1ª fase para a defesa e 2ª fase para o ataque

Nº de treino	28	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores
Data	27/11/2015	Dia	6ª feira	22
Microciclo	6	Tempo	60	19:30
Objetivos	Organizar defensiva, controlar a bola, melhorar a capacidade de trabalho			
Material	Bolas, cones, cones, cones, cones			

Dimensões: 20x30m

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 11+11

Exercício nº1: 1ª fase para a defesa 10'

Equipas: 1ª fase para a defesa e 2ª fase para o ataque

Exercício nº2: 2ª fase para a defesa 10'

Equipas: 1ª fase para a defesa e 2ª fase para o ataque

Nº de treino	29	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores
Data	28/11/2015	Dia	7ª feira	22
Microciclo	6	Tempo	60	19:30
Objetivos	Organizar defensiva, controlar a bola, melhorar a capacidade de trabalho			
Material	Bolas, cones, cones, cones, cones			

Dimensões: 20x30m

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 11+11

Exercício nº1: 1ª fase para a defesa 10'

Equipas: 1ª fase para a defesa e 2ª fase para o ataque

Exercício nº2: 2ª fase para a defesa 10'

Equipas: 1ª fase para a defesa e 2ª fase para o ataque

Nº de treino	30	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores
Data	29/11/2015	Dia	8ª feira	22
Microciclo	6	Tempo	60	19:30
Objetivos	Organizar defensiva, controlar a bola, melhorar a capacidade de trabalho			
Material	Bolas, cones, cones, cones, cones			

Dimensões: 20x30m

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 11+11

Exercício nº1: 1ª fase para a defesa 10'

Equipas: 1ª fase para a defesa e 2ª fase para o ataque

Exercício nº2: 2ª fase para a defesa 10'

Equipas: 1ª fase para a defesa e 2ª fase para o ataque

Vitória Sport Clube 2015/2016

Nº de treino	22	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	21
Data	24/07/15	Dia	6ª feira	Hora	19:30
Microciclo	1	Tempo	60	Local	Campo 4
Objetivos	1ª fase: 2ª e 3ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições.				
Material	Bolas, cones, colchetes.				

Dimensões: 16 x 20m

Exercício nº1: 1ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições. 3x3

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 10+7

Aquecimento: Foco individual

- Passar e sair para a direita
- Simular passe para trás

Exercício nº1:

- Simular o passe para ganhar espaço para jogar em diagonal
- Quem defende após ter os colchetes
- Sair após lateral de passe em diagonal. Pê de marçoso.

Equipas: São feitas 3 equipas de 5 e uma de 6.

Exercício nº2: 2ª fase: 2ª e 3ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições. 6x12

Dimensões: 12 x 12m / 12 x 12m

Nº de campos: 2+1 Nº de jogadores: 6+6+9

Aquecimento: Foco individual

- Passar e sair para a direita
- Simular o passe para ganhar espaço para jogar em diagonal
- Quem defende após ter os colchetes
- Sair após lateral de passe em diagonal. Pê de marçoso.

Equipas: X → Diego R., André M., Dani, André A., João R., Luís F., Gustavo
 O → Mario R., Tiago S., Ze Luis, P. Mendes, Tiago A., Castro, Jorge
 S → Fernando, Amadeu, Rodrigo, João C., João R., J.P., Gonçalo

Vitória Sport Clube 2015/2016

Nº de treino	22	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	22
Data	24/07/15	Dia	6ª feira	Hora	19:30
Microciclo	1	Tempo	60	Local	Campo 4
Objetivos	1ª fase: 2ª e 3ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições.				
Material	Bolas, cones, colchetes.				

Dimensões: 16 x 20m

Exercício nº1: 1ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições. 10'

Nº de campos: 1 Nº de jogadores: 22

Aquecimento: Foco individual

- Passar e sair para a direita
- Simular o passe para ganhar espaço para jogar em diagonal
- Quem defende após ter os colchetes
- Sair após lateral de passe em diagonal. Pê de marçoso.

Equipas: São feitas 4 equipas de 5 e uma de 6.

Exercício nº2: 2ª fase: 2ª e 3ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições. 6x12

Dimensões: 12 x 12m / 12 x 12m

Nº de campos: 2+1 Nº de jogadores: 6+6+9

Aquecimento: Foco individual

- Passar e sair para a direita
- Simular o passe para ganhar espaço para jogar em diagonal
- Quem defende após ter os colchetes
- Sair após lateral de passe em diagonal. Pê de marçoso.

Equipas: X → André M., Mario R., Tiago S., Dani, Diego R., João R., André A., Gustavo, Luís F., Jorge
 O → P. Mendes, Fernando, Amadeu, Ze Luis, Rodrigo, Tiago A., Castro, João R., J.P.
 S → Gonçalo, João C.

Vitória Sport Clube 2015/2016

Nº de treino	24	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	22
Data	24/07/15	Dia	6ª feira	Hora	19:30
Microciclo	1	Tempo	60	Local	Campo 4
Objetivos	1ª fase: 2ª e 3ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições.				
Material	Bolas, cones, colchetes.				

Dimensões: 16 x 20m

Exercício nº1: 1ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições. 3x3

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 10+7

Aquecimento: Foco individual

- Passar e sair para a direita
- Simular o passe para ganhar espaço para jogar em diagonal
- Quem defende após ter os colchetes
- Sair após lateral de passe em diagonal. Pê de marçoso.

Equipas: São feitas 3 equipas de 5 e uma de 6.

Exercício nº2: 2ª fase: 2ª e 3ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições. 6x12

Dimensões: 12 x 12m / 12 x 12m

Nº de campos: 2+1 Nº de jogadores: 6+6+9

Aquecimento: Foco individual

- Passar e sair para a direita
- Simular o passe para ganhar espaço para jogar em diagonal
- Quem defende após ter os colchetes
- Sair após lateral de passe em diagonal. Pê de marçoso.

Equipas: X → André M., Mario R., Tiago S., Dani, Diego R., João R., André A., Gustavo, Luís F., Jorge
 O → P. Mendes, Fernando, Amadeu, Ze Luis, Rodrigo, Tiago A., Castro, João R., J.P.
 S → Gonçalo, João C.

Vitória Sport Clube 2015/2016

Nº de treino	24	Escalão	Iniciados A	Nº jogadores	22
Data	24/07/15	Dia	6ª feira	Hora	19:30
Microciclo	1	Tempo	60	Local	Campo 4
Objetivos	1ª fase: 2ª e 3ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições.				
Material	Bolas, cones, colchetes.				

Dimensões: 16 x 20m

Exercício nº1: 1ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições. 3x3

Nº de campos: 2 Nº de jogadores: 10+7

Aquecimento: Foco individual

- Passar e sair para a direita
- Simular o passe para ganhar espaço para jogar em diagonal
- Quem defende após ter os colchetes
- Sair após lateral de passe em diagonal. Pê de marçoso.

Equipas: São feitas 3 equipas de 5 e uma de 6.

Exercício nº2: 2ª fase: 2ª e 3ª fase: ligação com o médio contrário, sair após frontal e sobre posições. 6x12

Dimensões: 12 x 12m / 12 x 12m

Nº de campos: 2+1 Nº de jogadores: 6+6+9

Aquecimento: Foco individual

- Passar e sair para a direita
- Simular o passe para ganhar espaço para jogar em diagonal
- Quem defende após ter os colchetes
- Sair após lateral de passe em diagonal. Pê de marçoso.

Equipas: X → André M., Mario R., Tiago S., Dani, Diego R., João R., André A., Gustavo, Luís F., Jorge
 O → P. Mendes, Fernando, Amadeu, Ze Luis, Rodrigo, Tiago A., Castro, João R., J.P.
 S → Gonçalo, João C.

[illegible]

24) 3x3 com 10 peças
 25) 3x3 com 10 peças
 26) 3x3 com 10 peças
 27) 3x3 com 10 peças
 28) 3x3 com 10 peças
 29) 3x3 com 10 peças
 30) 3x3 com 10 peças
 31) 3x3 com 10 peças
 32) 3x3 com 10 peças
 33) 3x3 com 10 peças
 34) 3x3 com 10 peças
 35) 3x3 com 10 peças
 36) 3x3 com 10 peças
 37) 3x3 com 10 peças
 38) 3x3 com 10 peças
 39) 3x3 com 10 peças
 40) 3x3 com 10 peças
 41) 3x3 com 10 peças
 42) 3x3 com 10 peças
 43) 3x3 com 10 peças
 44) 3x3 com 10 peças
 45) 3x3 com 10 peças
 46) 3x3 com 10 peças
 47) 3x3 com 10 peças
 48) 3x3 com 10 peças
 49) 3x3 com 10 peças
 50) 3x3 com 10 peças
 51) 3x3 com 10 peças
 52) 3x3 com 10 peças
 53) 3x3 com 10 peças
 54) 3x3 com 10 peças
 55) 3x3 com 10 peças
 56) 3x3 com 10 peças
 57) 3x3 com 10 peças
 58) 3x3 com 10 peças
 59) 3x3 com 10 peças
 60) 3x3 com 10 peças
 61) 3x3 com 10 peças
 62) 3x3 com 10 peças
 63) 3x3 com 10 peças
 64) 3x3 com 10 peças
 65) 3x3 com 10 peças
 66) 3x3 com 10 peças
 67) 3x3 com 10 peças
 68) 3x3 com 10 peças
 69) 3x3 com 10 peças
 70) 3x3 com 10 peças
 71) 3x3 com 10 peças
 72) 3x3 com 10 peças
 73) 3x3 com 10 peças
 74) 3x3 com 10 peças
 75) 3x3 com 10 peças
 76) 3x3 com 10 peças
 77) 3x3 com 10 peças
 78) 3x3 com 10 peças
 79) 3x3 com 10 peças
 80) 3x3 com 10 peças
 81) 3x3 com 10 peças
 82) 3x3 com 10 peças
 83) 3x3 com 10 peças
 84) 3x3 com 10 peças
 85) 3x3 com 10 peças
 86) 3x3 com 10 peças
 87) 3x3 com 10 peças
 88) 3x3 com 10 peças
 89) 3x3 com 10 peças
 90) 3x3 com 10 peças
 91) 3x3 com 10 peças
 92) 3x3 com 10 peças
 93) 3x3 com 10 peças
 94) 3x3 com 10 peças
 95) 3x3 com 10 peças
 96) 3x3 com 10 peças
 97) 3x3 com 10 peças
 98) 3x3 com 10 peças
 99) 3x3 com 10 peças
 100) 3x3 com 10 peças

2.1 jogadores: 10 em 10

5 jogadores: 5 em 5

3 jogadores: 3 em 3

2 jogadores: 2 em 2

1 jogador: 1 em 1

0 jogadores: 0 em 0

1 jogador: 1 em 1

2 jogadores: 2 em 2

3 jogadores: 3 em 3

4 jogadores: 4 em 4

5 jogadores: 5 em 5

6 jogadores: 6 em 6

7 jogadores: 7 em 7

8 jogadores: 8 em 8

9 jogadores: 9 em 9

10 jogadores: 10 em 10

11 jogadores: 11 em 11

12 jogadores: 12 em 12

13 jogadores: 13 em 13

14 jogadores: 14 em 14

15 jogadores: 15 em 15

16 jogadores: 16 em 16

17 jogadores: 17 em 17

18 jogadores: 18 em 18

19 jogadores: 19 em 19

20 jogadores: 20 em 20

21 jogadores: 21 em 21

22 jogadores: 22 em 22

23 jogadores: 23 em 23

24 jogadores: 24 em 24

25 jogadores: 25 em 25

26 jogadores: 26 em 26

27 jogadores: 27 em 27

28 jogadores: 28 em 28

29 jogadores: 29 em 29

30 jogadores: 30 em 30

31 jogadores: 31 em 31

32 jogadores: 32 em 32

33 jogadores: 33 em 33

34 jogadores: 34 em 34

35 jogadores: 35 em 35

36 jogadores: 36 em 36

37 jogadores: 37 em 37

38 jogadores: 38 em 38

39 jogadores: 39 em 39

40 jogadores: 40 em 40

41 jogadores: 41 em 41

42 jogadores: 42 em 42

43 jogadores: 43 em 43

44 jogadores: 44 em 44

45 jogadores: 45 em 45

46 jogadores: 46 em 46

47 jogadores: 47 em 47

48 jogadores: 48 em 48

49 jogadores: 49 em 49

50 jogadores: 50 em 50

51 jogadores: 51 em 51

52 jogadores: 52 em 52

53 jogadores: 53 em 53

54 jogadores: 54 em 54

55 jogadores: 55 em 55

56 jogadores: 56 em 56

57 jogadores: 57 em 57

58 jogadores: 58 em 58

59 jogadores: 59 em 59

60 jogadores: 60 em 60

61 jogadores: 61 em 61

62 jogadores: 62 em 62

63 jogadores: 63 em 63

64 jogadores: 64 em 64

65 jogadores: 65 em 65

66 jogadores: 66 em 66

67 jogadores: 67 em 67

68 jogadores: 68 em 68

69 jogadores: 69 em 69

70 jogadores: 70 em 70

71 jogadores: 71 em 71

72 jogadores: 72 em 72

73 jogadores: 73 em 73

74 jogadores: 74 em 74

75 jogadores: 75 em 75

76 jogadores: 76 em 76

77 jogadores: 77 em 77

78 jogadores: 78 em 78

79 jogadores: 79 em 79

80 jogadores: 80 em 80

81 jogadores: 81 em 81

82 jogadores: 82 em 82

83 jogadores: 83 em 83

84 jogadores: 84 em 84

85 jogadores: 85 em 85

86 jogadores: 86 em 86

87 jogadores: 87 em 87

88 jogadores: 88 em 88

89 jogadores: 89 em 89

90 jogadores: 90 em 90

91 jogadores: 91 em 91

92 jogadores: 92 em 92

93 jogadores: 93 em 93

94 jogadores: 94 em 94

95 jogadores: 95 em 95

96 jogadores: 96 em 96

97 jogadores: 97 em 97

98 jogadores: 98 em 98

99 jogadores: 99 em 99

100 jogadores: 100 em 100

101 jogadores: 101 em 101

102 jogadores: 102 em 102

103 jogadores: 103 em 103

104 jogadores: 104 em 104

105 jogadores: 105 em 105

106 jogadores: 106 em 106

107 jogadores: 107 em 107

108 jogadores: 108 em 108

109 jogadores: 109 em 109

110 jogadores: 110 em 110

111 jogadores: 111 em 111

112 jogadores: 112 em 112

113 jogadores: 113 em 113

114 jogadores: 114 em 114

115 jogadores: 115 em 115

116 jogadores: 116 em 116

117 jogadores: 117 em 117

118 jogadores: 118 em 118

119 jogadores: 119 em 119

120 jogadores: 120 em 120

121 jogadores: 121 em 121

122 jogadores: 122 em 122

123 jogadores: 123 em 123

124 jogadores: 124 em 124

125 jogadores: 125 em 125

126 jogadores: 126 em 126

127 jogadores: 127 em 127

128 jogadores: 128 em 128

129 jogadores: 129 em 129

130 jogadores: 130 em 130

131 jogadores: 131 em 131

132 jogadores: 132 em 132

133 jogadores: 133 em 133

134 jogadores: 134 em 134

135 jogadores: 135 em 135

136 jogadores: 136 em 136

137 jogadores: 137 em 137

138 jogadores: 138 em 138

139 jogadores: 139 em 139

140 jogadores: 140 em 140

141 jogadores: 141 em 141

142 jogadores: 142 em 142

143 jogadores: 143 em 143

144 jogadores: 144 em 144

145 jogadores: 145 em 145

146 jogadores: 146 em 146

147 jogadores: 147 em 147

148 jogadores: 148 em 148

149 jogadores: 149 em 149

150 jogadores: 150 em 150

151 jogadores: 151 em 151

152 jogadores: 152 em 152

153 jogadores: 153 em 153

154 jogadores: 154 em 154

155 jogadores: 155 em 155

156 jogadores: 156 em 156

157 jogadores: 157 em 157

158 jogadores: 158 em 158

159 jogadores: 159 em 159

160 jogadores: 160 em 160

161 jogadores: 161 em 161

162 jogadores: 162 em 162

163 jogadores: 163 em 163

164 jogadores: 164 em 164

165 jogadores: 165 em 165

166 jogadores: 166 em 166

167 jogadores: 167 em 167

168 jogadores: 168 em 168

169 jogadores: 169 em 169

170 jogadores: 170 em 170

171 jogadores: 171 em 171

172 jogadores: 172 em 172

173 jogadores: 173 em 173

174 jogadores: 174 em 174

175 jogadores: 175 em 175

176 jogadores: 176 em 176

177 jogadores: 177 em 177

178 jogadores: 178 em 178

179 jogadores: 179 em 179

180 jogadores: 180 em 180

181 jogadores: 181 em 181

182 jogadores: 182 em 182

183 jogadores: 183 em 183

184 jogadores: 184 em 184

185 jogadores: 185 em 185

186 jogadores: 186 em 186

187 jogadores: 187 em 187

188 jogadores: 188 em 188

189 jogadores: 189 em 189

190 jogadores: 190 em 190

191 jogadores: 191 em 191

192 jogadores: 192 em 192

193 jogadores: 193 em 193

194 jogadores: 194 em 194

195 jogadores: 195 em 195

196 jogadores: 196 em 196

197 jogadores: 197 em 197

198 jogadores: 198 em 198

199 jogadores: 199 em 199

200 jogadores: 200 em 200

201 jogadores: 201 em 201

202 jogadores: 202 em 202

203 jogadores: 203 em 203

204 jogadores: 204 em 204

205 jogadores: 205 em 205

206 jogadores: 206 em 206

207 jogadores: 207 em 207

208 jogadores: 208 em 208

209 jogadores: 209 em 209

210 jogadores: 210 em 210

211 jogadores: 211 em 211

212 jogadores: 212 em 212

213 jogadores: 213 em 213

214 jogadores: 214 em 214

215 jogadores: 215 em 215

2

[illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible]

2 12

3 12

4 12

5 12

6 12

7 12

8 12

9 12

10 12

11 12

12 12

13 12

14 12

15 12

16 12

17 12

18 12

19 12

20 12

21 12

22 12

23 12

24 12

25 12

26 12

27 12

28 12

29 12

30 12

31 12

32 12

33 12

34 12

35 12

36 12

37 12

38 12

39 12

40 12

41 12

42 12

43 12

44 12

45 12

46 12

47 12

48 12

49 12

50 12

51 12

52 12

53 12

54 12

55 12

56 12

57 12

58 12

59 12

60 12

61 12

62 12

63 12

64 12

65 12

66 12

67 12

68 12

69 12

70 12

71 12

72 12

73 12

74 12

75 12

76 12

77 12

78 12

79 12

80 12

81 12

82 12

83 12

84 12

85 12

86 12

87 12

88 12

89 12

90 12

91 12

92 12

93 12

94 12

95 12

96 12

97 12

98 12

99 12

100 12

101 12

102 12

103 12

104 12

105 12

106 12

107 12

108 12

109 12

110 12

111 12

112 12

113 12

114 12

115 12

116 12

117 12

118 12

119 12

120 12

121 12

122 12

123 12

124 12

125 12

126 12

127 12

128 12

129 12

130 12

131 12

132 12

133 12

134 12

135 12

136 12

137 12

138 12

139 12

140 12

141 12

142 12

143 12

144 12

145 12

146 12

147 12

148 12

149 12

150 12

151 12

152 12

153 12

154 12

155 12

156 12

157 12

158 12

159 12

160 12

161 12

162 12

163 12

164 12

165 12

166 12

167 12

168 12

169 12

170 12

171 12

172 12

173 12

174 12

175 12

176 12

177 12

178 12

179 12

180 12

181 12

182 12

183 12

184 12

185 12

186 12

187 12

188 12

189 12

190 12

191 12

192 12

193 12

194 12

195 12

196 12

197 12

198 12

199 12

200 12

201 12

202 12

203 12

204 12

205 12

206 12

207 12

208 12

209 12

210 12

211 12

212 12

213 12

214 12

215 12

216 12

217 12

218 12

219 12

220 12

221 12

222 12

223 12

224 12

225 12

226 12

227 12

228 12

229 12

230 12

231 12

232 12

233 12

234 12

235 12

236 12

237 12

238 12

239 12

240 12

241 12

242 12

243 12

244 12

245 12

246 12

247

[illegible]

1. **Exercício 1**
 a) 1° fase: 100%
 b) 2° fase: 100%
 c) 3° fase: 100%
 d) 4° fase: 100%
 e) 5° fase: 100%
 f) 6° fase: 100%
 g) 7° fase: 100%
 h) 8° fase: 100%
 i) 9° fase: 100%
 j) 10° fase: 100%
 k) 11° fase: 100%
 l) 12° fase: 100%
 m) 13° fase: 100%
 n) 14° fase: 100%
 o) 15° fase: 100%
 p) 16° fase: 100%
 q) 17° fase: 100%
 r) 18° fase: 100%
 s) 19° fase: 100%
 t) 20° fase: 100%
 u) 21° fase: 100%
 v) 22° fase: 100%
 w) 23° fase: 100%
 x) 24° fase: 100%
 y) 25° fase: 100%
 z) 26° fase: 100%
 aa) 27° fase: 100%
 ab) 28° fase: 100%
 ac) 29° fase: 100%
 ad) 30° fase: 100%
 ae) 31° fase: 100%
 af) 32° fase: 100%
 ag) 33° fase: 100%
 ah) 34° fase: 100%
 ai) 35° fase: 100%
 aj) 36° fase: 100%
 ak) 37° fase: 100%
 al) 38° fase: 100%
 am) 39° fase: 100%
 an) 40° fase: 100%
 ao) 41° fase: 100%
 ap) 42° fase: 100%
 aq) 43° fase: 100%
 ar) 44° fase: 100%
 as) 45° fase: 100%
 at) 46° fase: 100%
 au) 47° fase: 100%
 av) 48° fase: 100%
 aw) 49° fase: 100%
 ax) 50° fase: 100%
 ay) 51° fase: 100%
 az) 52° fase: 100%
 ba) 53° fase: 100%
 bb) 54° fase: 100%
 bc) 55° fase: 100%
 bd) 56° fase: 100%
 be) 57° fase: 100%
 bf) 58° fase: 100%
 bg) 59° fase: 100%
 bh) 60° fase: 100%
 bi) 61° fase: 100%
 bj) 62° fase: 100%
 bk) 63° fase: 100%
 bl) 64° fase: 100%
 bm) 65° fase: 100%
 bn) 66° fase: 100%
 bo) 67° fase: 100%
 bp) 68° fase: 100%
 bq) 69° fase: 100%
 br) 70° fase: 100%
 bs) 71° fase: 100%
 bt) 72° fase: 100%
 bu) 73° fase: 100%
 bv) 74° fase: 100%
 bw) 75° fase: 100%
 bx) 76° fase: 100%
 by) 77° fase: 100%
 bz) 78° fase: 100%
 ca) 79° fase: 100%
 cb) 80° fase: 100%
 cc) 81° fase: 100%
 cd) 82° fase: 100%
 ce) 83° fase: 100%
 cf) 84° fase: 100%
 cg) 85° fase: 100%
 ch) 86° fase: 100%
 ci) 87° fase: 100%
 cj) 88° fase: 100%
 ck) 89° fase: 100%
 cl) 90° fase: 100%
 cm) 91° fase: 100%
 cn) 92° fase: 100%
 co) 93° fase: 100%
 cp) 94° fase: 100%
 cq) 95° fase: 100%
 cr) 96° fase: 100%
 cs) 97° fase: 100%
 ct) 98° fase: 100%
 cu) 99° fase: 100%
 cv) 100° fase: 100%
 cw) 101° fase: 100%
 cx) 102° fase: 100%
 cy) 103° fase: 100%
 cz) 104° fase: 100%
 da) 105° fase: 100%
 db) 106° fase: 100%
 dc) 107° fase: 100%
 dd) 108° fase: 100%
 de) 109° fase: 100%
 df) 110° fase: 100%
 dg) 111° fase: 100%
 dh) 112° fase: 100%
 di) 113° fase: 100%
 dj) 114° fase: 100%
 dk) 115° fase: 100%
 dl) 116° fase: 100%
 dm) 117° fase: 100%
 dn) 118° fase: 100%
 do) 119° fase: 100%
 dp) 120° fase: 100%
 dq) 121° fase: 100%
 dr) 122° fase: 100%
 ds) 123° fase: 100%
 dt) 124° fase: 100%
 du) 125° fase: 100%
 dv) 126° fase: 100%
 dw) 127° fase: 100%
 dx) 128° fase: 100%
 dy) 129° fase: 100%
 dz) 130° fase: 100%
 ea) 131° fase: 100%
 eb) 132° fase: 100%
 ec) 133° fase: 100%
 ed) 134° fase: 100%
 ee) 135° fase: 100%
 ef) 136° fase: 100%
 eg) 137° fase: 100%
 eh) 138° fase: 100%
 ei) 139° fase: 100%
 ej) 140° fase: 100%
 ek) 141° fase: 100%
 el) 142° fase: 100%
 em) 143° fase: 100%
 en) 144° fase: 100%
 eo) 145° fase: 100%
 ep) 146° fase: 100%
 eq) 147° fase: 100%
 er) 148° fase: 100%
 es) 149° fase: 100%
 et) 150° fase: 100%
 eu) 151° fase: 100%
 ev) 152° fase: 100%
 ew) 153° fase: 100%
 ex) 154° fase: 100%
 ey) 155° fase: 100%
 ez) 156° fase: 100%
 fa) 157° fase: 100%
 fb) 158° fase: 100%
 fc) 159° fase: 100%
 fd) 160° fase: 1

[illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

108

20/04/18

20 jogadores

19:30

casas e lajeada

3x3

1º 1x1 fupis que o apelo

2º 4x2 normal e 4x2 com Tercos

3º 4+2x2+2+2, 2º fupis com Tercos

4º 6x6+6x6+6x6 com 3 fupis

109

20/04/18

20 jogadores

19:30

casas e lajeada

3x3

1º 1x1 fupis que o apelo

2º 4x2 normal e 4x2 com Tercos

3º 4+2x2+2+2, 2º fupis com Tercos

4º 6x6+6x6+6x6 com 3 fupis

110

20/04/18

20 jogadores

19:30

casas e lajeada

3x3

1º 1x1 fupis que o apelo

2º 4x2 normal e 4x2 com Tercos

3º 4+2x2+2+2, 2º fupis com Tercos

4º 6x6+6x6+6x6 com 3 fupis

111

20/04/18

20 jogadores

19:30

casas e lajeada

3x3

1º 1x1 fupis que o apelo

2º 4x2 normal e 4x2 com Tercos

3º 4+2x2+2+2, 2º fupis com Tercos

4º 6x6+6x6+6x6 com 3 fupis

